

# ব্রহ্মচর্য্য ।

শ্রীরমেশচন্দ্র চক্রবর্তী প্রণীত ।

[ শিক্ষক, জৈশান স্কুল, ফরিদপুর । ]

দ্বিতীয় সংস্করণ ।

ফরিদপুর ।

হিতৈষী প্রেসে

জ্ঞানকীনাথ দে দ্বারা মুদ্রিত ।

সাল ১৩০৫ ।

মূল্য ১০ চারি আনা ।

শ্রীশঙ্কর পাদপদ্ম ভরসা মাষ্ট্র ।

## প্রস্তাবনা

যে ব্যক্তি নিয়ত ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাস করিয়া ব্রহ্মচর্য্য-ব্রতে প্রতিষ্ঠা লাভ করেন, তাহার সাতিশয় বীৰ্য্য [ সামর্থ্য ] আবির্ভূত হইয়া থাকে, অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য ব্রতামুষ্ঠান দ্বারা ব্রহ্ম-পরিভ্রামের শক্তি উৎপন্ন হয় এবং ঐ বীৰ্য্য নিরুদ্ধ হইলেনই, ব্রহ্মচর্য্য ব্রতেব উৎকর্ষ বশতঃ শরীর, ইন্দ্রিয় ও মনঃস্থ বীৰ্য্যের ও উৎকর্ষ সাধিত হয়, অর্থাৎ শরীর, মন ও ইন্দ্রিয় এই সকলের শক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে ।”

সম্প্রতি আমাদেব দেশে, যুবকগণ, যে কোন কারণেই হউক, স্বপ্নদোষাদিজনিত অপরিমিত বিন্দুক্ষয় দ্বারা নানা-প্রকার উৎকট রোগে আক্রান্ত হইতেছেন । সামান্ত চক্ষু লজ্জার জন্ম এবং উপেক্ষিত ও স্বগ্নিত হইবার ভয়ে, প্রায় সকলেই এবিষয়ে অন্তের নিকট উপদেশাদি গ্রহণ করিতে সঙ্কুচিত হন । পিতা, মাতা, ভ্রাতা, ইত্যাদি আত্মীয়গণের কথা দূরে থাকুক, যে সকল সমবয়স্কগণের সহিত পরস্পর পান ভোজন, শয়ন, উপবেশন এবং ক্রীড়া রহস্তাদি অবোধে সম্পন্ন হয় তাহাদের মিত্র ও এসব বিষয় বলিতে নিকাত্য সংকোচ বোধ হয় । বীরাঙ্গা যৌবন দশার উপনীত হইয়াছেন

এবং যাহাদের এ অবস্থা অতিবাহিত হইয়াছে, তাঁহারা, সকলেই নহউন, অধিকাংশই, যদি ও ভুক্তভোগী, তথাপি কোন বন্ধু, ব্যাকুল হইয়া, স্বীয় দূরবস্থা জ্ঞাপন করিলে, তাঁহারা আশ্চর্য্য ভাবে গোপন করিয়া, গভীরভাবে 'এ কু-অভ্যাস ত্যাগ কর' 'তোমার প্রবৃত্তি এত নীচ কেন' ? 'আমার ত একুশ প্রবৃত্তি কখন মনেও স্থান পায় নাই,' ইত্যাদি দুই চারিটা নীরস এবং উপেক্ষা ও ঘৃণাসূচক বাক্যবিশ্রাস করিয়াই নিরস্ত হন। ইহাতে উহাদিগের উত্তর কোন দোষা-বোধ করা যায় না; কারণ উহারা, আধ্যাত্মিক উন্নতি বিধানের সম্পূর্ণ উদ্যোগী থাকিতে এতৎপ্রতীকারোপায় অব-গত নহেন।

সংস্কারবশতঃ পরিণাম সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অজ্ঞতা, এবং অযথা ~~সংস্কার~~ হুল নিরস্তির হৃদয়মনীয় পিপাসাই যে এ অভ্যা-সোৎপত্তির প্রথম এবং প্রধান কারণ, একথা বোধ হয় সকলেই স্বীকার করিবেন। অন্তরের বিষয় জানি না, তবে দুই চারিটা সরল, ধর্ম্মপীপাসু বন্ধুর নিকট যেরূপ অবগত হইয়াছি এবং-নিজে, জীবনে, যেরূপ প্রত্যক্ষ করিয়াছি, তাহাতে উপরিউক্ত সিদ্ধান্ত নিতান্ত ত্রাসাত্মক বলিয়া স্বীকার করিতে পারিলাম না।

যে কোন কারণেই হউক আজ ভারতে, বিশেষতঃ বঙ্গদেশে, অপেক্ষাকৃত অল্প বয়সেই যৌবনোন্মত্ত হইয়া থাকে। সুগম্যপ্রভাবে, কি অল্প বয়সে, মানসিক বৃত্তির পরিচালনা হেতু, কি শিশু মাতার চরিত্রতার জন্ত—যে কোন কারণেই

হউক, এই অবস্থা-বিপর্যয় সংঘটিত হইয়াছে। অপরিণত বয়সে, অস্থিসমূহ পরিণত হইবার পূর্বে, অস্বাভাবিক উপায়ে, অপরিমিত বিন্দুপাতই জাতীয় অবনতির মূল কারণ বলিয়া কেহ কেহ নির্দেশ করিতেছেন।

বয়ঃক্রম ত্রয়োদশ বর্ষের শেষ ভাগেই ইঙ্গ্রিয়ের এসর রোধ করিতে অক্ষম হইয়াছিলাম এবং চতুর্দশ বর্ষ বয়সেই মস্তক ঘূর্ণন এবং শারীরিক দৌর্বল্য ইত্যাদি বিষময় পরিণাম প্রত্যক্ষ করিতে হইয়াছিল। ঐ সময় হইতেই ইঙ্গ্রিয়নিরোধের জন্ত, সময় সময়, প্রাণ ব্যাকুল হইত, কিন্তু লজ্জাবশতঃ এবং, উপেক্ষিত, গুণিত হইবার ভয়ে কাহাকেও বলিতে পারিতাম না; নির্জ্ঞান, পরমদেবের নিকট আরাধনা করিতাম। সপ্তদশ বর্ষ বয়সে, আশ্বাস বাঙ্ক্য উৎসাহিত হইয়া, ভিন্ন দেশীয়, পরভূত্বকাতব এক মহাত্মার নিকট সমস্ত বিষয় জ্ঞাপন করিয়াছিলাম। তাঁহার উপদেশে যে কিছু উপকার না হইয়াছিল এমন নহে, কিন্তু বিশেষ চেষ্টা করিয়াও, সময় সময়, তাঁহার ভীষণ আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে সক্ষম হইতাম না। এইরূপে আনবরত জয় পরাভয়ের পর, বয়ঃক্রম উনবিংশ বর্ষে, অবশেষে, শ্রীভগবানের কৃপায়, কোন এক জনের নিকট হইতে যে সব নিয়ম প্রাপ্ত হইয়া এবং আংশিক প্রাণন করিয়া কথঞ্চিৎ শান্তি পাইয়াছি, আজ তাঁহার ত্রীচরণ যুগল শিরে ধারণ করিয়া, মমসম অবস্থাপন্ন, দুঃস্থ, নিকৃপায় বন্ধুগণের হিতার্থে, তাঁহার কতকগুলি প্রকাশ করিলাম। নিয়মগুলি গাধারিণের জন্ত দেওয়া গেল। এই সব নিয়ম

কৈশোর হইতে গালন করিলে, যৌবনে, দুর্দমনীয় রিপূর আক্রমণ হইতে, সম্পূর্ণরূপে না হউক, কতক পরিমাণে, মে রক্ষা পাওয়া যায়, তদ্বিষয়ে কিঞ্চিদ্বাদ সন্দেহ নাই। ত্রিকালজ্ঞ ঋষিগণ, আৰ্য্যঅন্তেবাসীগণের, ইন্দ্রিয় সংযম এবং আধ্যাত্মিক উন্নতিবিধানমানসে, এই সমুদয় নিয়ম গ্রহণ করিয়াছিলেন।

অবস্থান্তে, নিয়ম ভিন্ন ভিন্ন হইয়া থাকে ; অতএব যদি কাহারও কোন বিশেষ সংবাদ জানিতে ইচ্ছা হয়, তাতাহইলে তিনি কোন প্রকারে জানাইলে, তদ্বিষয়ের যথাযথ উত্তর দিতে চেষ্টা করিব। কলাকল ত্রিগুণচরণগদ্য ভবসা ! প্রাক্করাদিগের নাম ও ঠিকানা, তাঁহাদের অন্তিমর্তিতে, কোথাও কখনও প্রকাশিত হইবে না ; এই জন্ত কেহ যেন ভীত বা সঙ্কচিত না হন।

সহদয় পাঠকগণ, কৃণাকরিয়া সেবা গ্রহণ করিলে কৃতার্থ হইব। নিবেদন মতি।

করিদপুর,  
১৩০৪।

}

ত্রিরমেশচন্দ্র দেবশর্মা।

শ্রীশ্রীগুরুপাদপদ্ম ভরଣ ।

# ব্রহ্মচর্য ।

“ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীৰ্য্যলাভঃ ॥” ৩৮ ।

শ্রীশ্রী.উবাচ

নতপস্ত্ৰং ইত্যাহ ব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমম্ ।

উদ্ধরেতা ভবেদ্যস্ত ন দেবো নতু মানুষ্যঃ ॥”

জ্ঞানসঙ্কলিনী তত্ত্বম্ ।

১। শয্যা ত্যাগ,—ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে (১) অর্থাৎ ৪ দণ্ড রাত্রি থাকিতে (সূর্য্যোদয়ের ১ ঘণ্টা, ৩৬ মিনিট পূর্বে) জাগরিত হইয়া, শ্রীগুরুপাদপদ্ম স্মরণ এবং ভগবৎ গুণানুকীৰ্ত্তন করিতে করিতে শয্যা ত্যাগ করিবে ।

২। সূর্য্যোদয়ের পূর্ববর্ত্তী ২ দণ্ড (৪৮ মিনিট) রৌদ্র নামে এবং তৎপূর্ব্ব ২ দণ্ড (৪৮ মিনিট) ব্রাহ্ম নামে অভিহিত ।

“ব্রাহ্মে মুহূর্ত্তে বৃষ্ট্যন্ত স্মরেদেববরানুযীন ।

২। শয্যা ত্যাগের পরক্ষণ হইতে প্রাতঃস্নান এবং প্রাতঃরূপাসনা শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত, বিশেষ আবশ্যক না থাকিলে, কথা না বলাই ভাল; কারণ এই ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত বা অমৃত বেলা, ভগবানের নাম কীর্ত্তন এবং লীলা স্মরণ করিবার প্রকৃত সময়। এই সময় ষাঁহারাই ভগবানের নাম স্মরণ এবং কীর্ত্তন করেন, তাঁহারাই ভাগ্যবান্ তাঁহাদের সমস্ত দিন পবিত্রভাবে অতিবাহিত হয়।

৩। মল মুত্র পরিত্যাগ বিধি:—দিবসে উত্তর মুখ, রাত্রিতে দক্ষিণ মুখ, এবং সন্ধি সময়ে উত্তর মুখ। (২) হইয়া, বাম হস্তদ্বারা অণ্ডবয়ের শিরা সমূহ হৃৎকপে-টিপিয়া ধরিয়া (৩), এবং দস্তে দস্ত হৃৎ-

পশ্চিমে যামে—শেবার্দ্ধ গ্রহরে। তত্রাপি সূর্য্যোদয়াৎ প্রাগর্দ্ধ প্রহরে ধৌ মুহূর্ত্তৌ। তত্রাদ্যো ব্রাহ্মাঃ দ্বিতীয়ে রৌদ্রঃ ॥ আত্মিক তত্ত্বম্ ॥ প্রাতঃকৃত্যাদ্যায়ঃ ॥

উক্ত মনুনা—“উথার পশ্চিমে যামে কৃত শৌচ সমা হিতঃ ॥”

(২) “মূত্রোচ্চার সমুৎসর্গং দিবা কুর্য্যাচ্ছঙ্খং।

দক্ষিণাভিমুখো রাজৌ সন্ধ্যায়োন্ম যথা দিবা ॥” যজু আত্র উক্তোক্ত-পুরাণং।

(৩) এই প্রকরণ দ্বারা একশিরা ব্যাধির প্রাথমিক হয় এবং ঘোবনোদয়ের পূর্ব্ব হইতে এই নিয়ম পালন করিলে উক্ত রোগের আক্রমণ হইতে রক্ত গাণ্ডার বিপেয় সম্ভাবনা

রূপে চাপিয়া ( ৪ )-নয় পদে, চক্ষু, মুখ, নাসা এবং  
কর্ণরক্ষা ও মস্তক বজ্রাচ্ছাদনে আবৃত করিয়া,  
বাক সংযত হইয়া, পুরীষ ত্যাগ করিবে । ( ৫ ) ঐ  
সময় যজ্ঞোপবীত মালার স্তায় পৃষ্ঠদেশে রাখিবে;  
যদি উত্তরীয় বস্ত্র না থাকে তবে যজ্ঞোপবীত দক্ষিণ  
কর্ণে ধারণ করিয়া মল মূত্র পরিত্যাগ করিবে  
( ৬ ) ঐ স্থানে অধিকক্ষণ বসিয়া থাকিবে না । ( ৭ )  
পীড়িত না হইলে, অর্থাৎ সূস্থ শরীরে, কেহ ইচ্ছা

“(৪)\* বাহাদেব দত্তবস। আছে তাঁহাদের পক্ষে এই নিয়ম  
বিশেষ উপকারী । বাহাদেব ঐ রোগ হয় নাই, তাঁহারা এই  
নিয়ম পালন করিলে, ভবিষ্যতে, ঐ বোগে আক্রান্ত না হওয়া-  
রই সম্ভাবনা ।

(৫) “ শিরঃ প্রাবৃত্য ( আচ্ছাদ্য ) বাসসা । বাচঃ নিয়ম্য  
যত্নেন শিবনোচ্ছাসবজ্জিতঃ । কুৰ্য্যান্মূত্র পুরীষে তু শুচৌদেশে  
সমাহিতঃ ॥ ” বিষ্ণুপুরানম্ ॥

“ উচ্চারে \* \* চৈব প্রস্রাবে দত্তধাবনে ।

জ্ঞানে ভোজন কালে চ \* \* মৌনং সমাচায়েৎ ॥ ” হারিতঃ ।

(৬) “৬করা যজ্ঞোপবীতস্ত পৃষ্ঠতঃ কণ্ঠ লম্বিতং ॥”

“ বদ্যেকমুজ্জো যজ্ঞোপবীতং পবিত্রং দক্ষিণে কর্ণে কুড়া  
বিশ্রুতমাচরেৎ ॥ ”, অর্থো ॥

( ৭ ) “ তিষ্ঠেন্ন্যতিচিরং, তস্মিন্বেব . কিঞ্চিদ্দূরিতং ॥  
আহিকতৰ্ঘম্ ॥ ”



করিয়া সন্ধ্যাকালে মল্যাদ ত্যাগ কারবে না । ( ৮ )  
দিবান্তান্ত্রে অথবা রাত্রিতে, যে কোন সন্ধ্যায় ইউক  
না কেন, ছায়া কিম্বা অন্ধকারাদেশে, মলমূত্র  
ত্যাগ করিতে হইলে, মনস্তৃষ্টি অনুসারে যে কোন  
মুখে উপবিষ্ট হইতে পারিবে । ( ৯ ) ঐ সময় খুথু  
নিষ্ক্রেপ ও ফুৎকার দেওয়া নিষিদ্ধ ।

পথে, ভ্রমে, গোষ্ঠে, হলকুষ্ঠ ভূমিতে, জলে,  
চিতাতে, ইষ্টক স্তূপে, পর্বতে, জীর্ণ দেবালয়ে,  
বল্মীকে, প্রাণিবিশিষ্ট গর্তে, গমন করিতে কুরিতে,  
দণ্ডায়মান হইয়া এবং নদীতীরে, মলমূত্রোৎসর্গ  
করিবে না । ( ১০ ) পাছুকা পরিধান করিয়া মল্যাদি

( ৮ ) “ বিন্দ্রমাচবেদিতাং সন্ধ্যায়াং পরিবর্জয়েৎ ॥ ”  
সন্ধ্যায়াম পরিবর্জয়েদিতি তু পীড়িতেরণবম ॥ আকিকতবম ॥

( ৯ ) “ ছায়ায়াম অন্ধকারে বা বাত্ৰাবহনি বা দ্বিজঃ ।  
যথা সুখমুখং কুর্য্যাৎ \* \* ” মহাভারতে ॥

( ১০ ) “ ন যুত্রং পথি কুর্কিত ন ভ্রম্মনি ন গোত্রজে ।  
ন ফালকুষ্ঠে ন জলে ন চিত্যাং ন চ পর্বতে ॥  
ন জীর্ণ দেবারতনে ন বল্মীকে কদ্যচন ।  
ন সমস্তেষু গর্তেষু ন গচ্ছন্নাপি সংস্থিতঃ ॥  
ন নদীতীরবাদ্য ন চ পর্বত/বিস্তকে ॥ ” মনুঃ  
অত্র গোত্রজে—গোষ্ঠে । ফালকুষ্ঠ—হলকুষ্ঠস্থানে ।

চিত্যাং—প্রাণানে । সংস্থিতঃ—উদ্ভিতঃ, দণ্ডায়মানঃ ।  
আদ্যাদ্য—প্রাপ্য ॥

অত্যাগ করিবেন না। মলমূত্র ত্যাগ অতি নির্জনে করিবে। (১১)

৪। শৌচ।—বাহু অভ্যন্তর ভেদে শৌচ দুই প্রকার; মৃত্তিকা ও জলদ্বারা বাহু শৌচ এবং ভাব-শুদ্ধি দ্বারা অন্তর শৌচ। বহু গজাজল দ্বারা, পরিত পত্রিমাণ মৃত্তিকা দ্বারা, মৃত্যু পর্য্যন্ত দ্বাতক (শৌচ-কারী) হইলেও ভাবদুষ্টি (বিশ্বাস-শূন্য-মানস) ব্যক্তি শুদ্ধ হয় না। (১২)

ধর্মজ্ঞ ব্যক্তি অধঃশৌচে দক্ষিণ হস্ত যোগ করিবেন না। সেই প্রকার বাম হস্ত দ্বারা নাভির উর্দ্ধস্থান শোধন করিবেন না। উভয় হস্ত কার্য্যক্ষম হইলে এই নিয়ম, পরস্তু ব্রণাদি দ্বারা অ অ কার্য্য করিতে অক্ষম হইলে, প্রত্যেক হস্তে উভয় কার্য্য চলিতে পারিবে। (১৩)

(১১) “\* \* রহঃ কুর্য্যাগ্নিহীরকৈব সর্বদা॥”

রিমুপুথ্যনম্॥ অত্র নির্হারঃ—মূত্রপূরীষোৎসর্গঃ।

(১২) “শৌচস্ত বিবিধং প্রোক্তং বাহুমভ্যন্তরশুধ্যা।

মূজালাভ্যাং শ্বতং বাহুং ভাবশুদ্ধিঃ স্নাতকম্॥”

গজাজলৈশ্চৈব কংজেন মৃত্তিকৈশ্চ ন গোপটৈঃ।

আ মৃত্যোঃ ধাতকট্টৈব ভাবদুষ্টো ন শুদ্ধতি॥” ৭॥

আহিক তত্ত্বম্, অথ শৌচং॥

(১৩) “ধর্মবিদক্ষিণং হস্তমধঃ শৌচে ন যোজয়েৎ।

### ব্রহ্মচর্য্য ।

মলাদি ত্যাগ করিয়া প্রথমতঃ পরিস্কার শ্রুতিকা দ্বারা গৃহদেশ লেপন করিবে । তৎপরে জল দ্বারা ধৌত করিবে । ইহাতে অর্জরোগ প্রশমিত হয় । প্রত্নাবদ্বারেষু, মূত্র ত্যাগান্তে বা অগ্নিদোষাদিজনিত বিন্দুপাতান্তে, ঐরূপে শ্রুতিকা লেপন করিয়া, জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিলে, উপদংশাদি অনেক কঠিন কঠিন পীড়ার আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায় । ( ১৪ ) বয়ীক, মূষিকোৎখাত, জলমধ্যস্থিত, শৌচাবশিষ্ট, গৃহ ইহাতে লেপ সম্ভবা, স্নাত কীটাদি-যুক্ত, লাজলোদ্ধত, সর্কর্দম, এই সকল শ্রুতিকা শৌচকর্মে গ্রহণ করিবে না । ( ১৫ )

তথৈব বামহস্তেন নাভেঃকর্কটংনশোধয়েৎ ॥

প্রকৃত স্থিতিরেষা ত্রাং, কারণাহুভয়ক্রিয়া ॥ ”

দেবলঃ ॥

অত্র প্রকৃতিস্থিতিঃ—উভৌ করৌ যদি উভয় কর্ম যোগ্যৌ  
স্থিতিবিতার্থঃ ॥ কাবণাং—রোগাদেঃ ॥

( ১৪ ) “ হস্তাভিঘাতান্নখদস্তপাতাদধাবনাচ্চ ” \* \* ।

ভবন্তি শিশ্নে \* \* উপদংশা বিবিধাপচাটৈঃ ॥ ”

মাধবনির্ম্মলৈঃ ॥

( ১৫ ) “ বয়ীক মূষিকোৎখাতাং মূদতৃর্জলাং তুখ্যা ।

শৌচাবশিষ্টং গেহাচ্চ ন সন্দ্যালেপু সম্ভবাং ॥

অন্তঃ প্রাণ্যবগ্নান্ধ হলোৎখাতাং সর্কর্দমাং ॥ ”

বিকৃপুর্নধম্ ॥

## ব্রহ্মচর্য্য ।

দিব্যভাগে ও সাক্ষকালে উত্তর মুখে এবং স্নানান্তে দক্ষিণমুখ হইয়া (১৬) বাক্য সংঘমস্বরূপক, গন্ধকম্ব পর্য্যন্ত, শুদ্ধ মৃত্তিকাধারা হস্ত পদাদি সৌভ করিয়া (১৭) হাতের নখের ভিতর মাটি থাকিলে, তুণাদি ধারা তাহা বাহির করিয়া (১৮) হস্তদ্বয় উত্তমরূপে পরিষ্কার করিবে। যে স্থানে শৌচকার্য্য সম্পাদন করিবে, সে স্থানকে পরিষ্কার করিবে। (১৯)

শৌচাভ্যাসের ফল.—শৌচাভ্যাস বশতঃ ক্রমশঃ সত্ত্ব, স্পৃহিতা, আভূতি প্রাদুর্ভূত হয়। শৌচ সাধিত হইলে সত্ত্ব প্রকাশ হয়, সত্ত্ব প্রকাশ হইলে মনের নিত্য প্রীতি হইয়া থাকে, মনের নিত্য প্রীতি হইলেই চিত্তের একাগ্রতা জন্মে, চিত্তের একাগ্রতা জন্মিলেই ইন্দ্রিয় পরাজয় হয়, এবং পরাজিত হইলেই, ইন্দ্রিয়-গণ বাহ্য বিষয় হইতে প্রাতিনিবৃত্ত হয় এবং চিত্ত আত্মদর্শনে সক্ষম হয়। এই অবস্থায় রাজঃ এবং তমগুণ অন্তর্হিত হয়, এবং মানবগণ মুখে বিগতস্পৃহ

(১৬) “উদহমুখো দিবাকুর্য্যাদ্রাতৌ চেক্ষণিমুখঃ ॥”

ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে ॥

(১৭) গন্ধলেপ কর্তব্যং শৌচং কুর্য্যাদভ্যস্তিতঃ ॥ ” বাস্করব্যাসঃ ।

(১৮) “কৃত্বা নখদ্বিলোধানং তুণাদিনা ॥” শঙ্করকৌ ॥

(১৯) “যস্মিন স্থানে কৃতং শৌচং ব্রাহ্মিণা তদ্বিবোধয়েৎ ॥”

স্বাধ্যায়শ্লোকঃ ॥

## ব্রহ্মচর্য্য ।

এবং দুঃখে অনুসিদ্ধিমনা, “বীত রাগঃ ভয়ঃ ক্রোধঃ  
হইয়া সদ্ভাসন্দে কালান্তিপাত করেন। • (২০)  
আৰ্য্যশাস্ত্রেবাসীগণ, ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া, ৩৬  
বৎসর বয়স পর্য্যন্ত (২১) এইরূপ আদর্শ আচার্য্য-  
গণের আদেশানুসারে, বেদাধ্যয়ন ও শারীরিক,  
মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উন্নতি বিধান দ্বারা,  
ছাত্র-জীবনের স্বার্থ সাধকতা সম্পাদন করিয়া,  
জননী এবং জন্মভূমির মুখ উজ্জ্বল করিতেন। গুরু-  
শিষ্যের এইরূপ মধুর ভাব সংযোগে যে প্রভূত  
অমৃতরাশি উৎপন্ন হইবে তাহাতে আরশন্দেহ কি ?  
উভয় পক্ষের কর্তব্যজানাভাবে, আজ গুরু শিষ্য  
তথা শিক্ষক ছাত্রের মধ্যে, ঘোরতর লক্ষ্যবিপর্য্যয়  
উপস্থিত হইয়া, কি ভীষণ অবস্থান্তর ঘটিয়াছে !

৫। দম্ভধাবন,—দম্ভধাবন না করিয়া কোন  
কার্য্যই করিবে না। (২২) সূর্য্যোদয়ের পূর্বে,  
আঠালিয়া মাটি দ্বারা, পূর্ব্ব বা উত্তরমুখ হইয়া (২৩)

(২০) পাতঞ্জল দশনন-সাধনপাদঃ ॥ ৪১ ॥

(২১) “ঋত্বিজাদিকং চর্য্যং গুরো জৈবেদিকং ব্রতম্ ॥” ১

বিহঃ, ৩য়, অঃ ॥

(২২) “মুখে পর্য্যুষিতে নিত্যং ভবিত্যপ্রবতো নরঃ ।

ভদ্রাৎ সর্ব্বং প্রবত্তেন ভক্ত্যৈকমন্ত ধাবনম্ ॥

অত্র ভক্তয়েৎ—কুর্য্যৎ ॥

বুদ্ধশাস্ত্রোক্তপঃ ॥

(২৩) “দম্ভধাবনমদ্যাৎ প্রায়ুখোদয়ুখোবেতি ।” বিহঃ

## ব্রহ্মচর্য।

এবং যতঃ সুকলঙ্কার, দুষ্টের কল্যাণ, এবং জিজ্ঞাসার  
নিম্ন ও উপরিভাগকে সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার করিতে।  
তৎপন্ন অনাসনিকা ও অনুষ্ঠানকুলী দ্বারা (২৪)  
উপযুক্ত দত্তকাঠ (২৫) দ্বারা করিয়া, দত্তধামস  
এবং রসনা পরিষ্কার করা উচিত।

নিষিদ্ধ দিবস,—শ্রাব্ধ, জন্ম, বিবাহ, জন্ত ও  
উপবাস এবং জ্যৈষ্ঠ, মঘী, আশ্বী, নবমী, চতুর্দশী,  
অন্যাসনিকা, পূর্ণিমা ও সংক্রান্তিতে, কাঠদ্বারা দত্ত-  
ধামস করিতে না : (২৬) পত্রাদি দ্বারা করিতে।  
(২৭) কিন্তু শ্রাব্ধ জিজ্ঞাসা পরিষ্কার করা কর্তব্য।  
(২৮) ভূম, অজার, কপাল (খাপ্তা) প্রভৃতি,

---

(২৪) তাক্ চানাসিকাকুলী বর্জয়েদন্তধাবনম্ ॥ ”

পরামর ভাষ্যে বৃদ্ধ যাক্ষবধ্যঃ ॥

(২৫) “ ধনিম্ভ করম্ভ তথা বটঃ । আত্ম নিম্নে  
তথৈবচ ” ॥ নৃসিংহ পুরাণম্ ॥

(২৬) শ্রাব্ধে জন্মদিনে চৈব বিবাহেহঙ্গোর্ণ সম্ভবে ।

ত্রৈলোক্যপুত্রাসে চ বর্জয়েদন্তধাবনম্ ॥ ” ॥ বিষ্ণুঃ  
দক্ষিণমিতি বর্জয়েৎ ॥ ” মহাত্মারম্ভম্ ॥

(২৭) “ পটিকাকুলী ” শাক্তাতপঃ ॥

(২৮) “ অগ্ন্যং জালম্ ” গণ্ড্যৈ মুখতঃ কির্বিদ্যতে ॥ ”

নৃসিংহ পুরাণম্ ॥

(২৯) “ জিহ্বোত্তরং সনৈবহি । ” শাক্তাতপঃ ॥

## ব্রহ্মচর্য ।

বাণুকা, লোহঃচর্ম্ম; এই সকল বস্তু দ্বারা কদাচ কদ-  
ধান করিবে না । (৩০)

(৩১)। প্রাতঃস্নান, — ব্রাহ্মমুহূর্ত্তই প্রাতঃস্নানের  
মুখ্য কাল । সূর্যোদয়ের পূর্ব্বের ৯৬ মিনিটের  
পূর্ব্বার্দ্ধ অর্থাৎ ৪৮ মিনিট ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত । এই সময়  
স্নান করাই প্রশস্ত । কিন্তু এই সময় ঠিক করা  
নিতান্ত কঠিন । অতএব অরুণোদয়কালে অর্থাৎ  
পূর্ব্বদিক যখন রক্তাভ হইয়া উঠে তখনই স্নান  
করিবে । (৩১) ব্রহ্মচর্যাবস্থায় তৈল, ঘূরো,  
সমস্তক বর্ষাক অভ্যাঞ্জন সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ । (৩২)

৭। উপাসনা, — সূর্যোদয়ের পূর্ব্বের ২৪ মিনিট,  
এবং ২৪ মিনিট পর পর্য্যন্ত, প্রাতঃরূপাসনার সময় ।  
(৩৩) প্রাতঃস্নানের পর ভগবদারাধনায় প্ররত

(৩০) “ ত্বাঙ্গার কপালাশ্ব বাণুকায়স চর্ম্মভিঃ ।

দন্তধাবন কর্ত্তারো ভবন্তি পুরুষাধমাঃ ॥ ”

পদ্মপুরাণম্ ।

(৩১) তৎকালমাহ বিষ্ণুঃ “ প্রাতঃস্নান্যকশাকিরণ প্রস্থং  
প্রাচীনবর্নেক্য স্নানাদিতি ॥ ” সমুজ্জকুরগর্ভে ভারতে ॥

(৩২) “ বর্ষস্নেহ অভ্যাঙ্গম্ ॥ ” ১৭৭—১৭৮ মহাঃ, ২৪, অঃ ।

(৩৩) “ প্রাতঃস্নান্যঃ স্নানকৃতানুপানীত বধাঃপ্রবিধি ॥ ”

হাগিষ্যকথকঃ ।

হইবে। (৩৪) সাধারণতঃ প্রতিদিনে, শুদ্ধ স্থানে উপবেশন (৩৫) করিবে। ঐ সময় কাহারও সহিত কথা বলিবে না। কিন্তুভাবে, (৩৬) সরল, ধ্যানাচ্ছিন্ন, খীর আনাখাদেবের নিকট আত্মনিবেশন করিবে। উপাসনার সময় অন্য বাক্য উচ্চারণ করিবে না এবং ক্রোধ, মোহ, ক্লেশ, নিদ্ৰা, শ্রীঘ্ন ও জীলোক দর্শন, বর্জন করিবে। উপাসনাই আত্মোন্নতির প্রধান উপায়। নিরন্তর সরল উপাসনা ধারাই, ধর্মবিশ্বাস, শ্রীভগবানের রাজ্যের নিকটবর্তী হইতে পারেন। কি শারীরিক, কি মানসিক, কি আধ্যাত্মিক, কি সামাজিক,—এই সকল প্রকার উন্নতিই, ভগবদুপাসনা দ্বারা, লাভ করা যাইতে পারে। অতএব কালবিলম্ব না করিয়া, সকলেরই, এ কার্যে তৎপর হওয়া উচিত। এই ক্ষণেই কবিশ্রম, আর্ষসম্মানদিগকে ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায়, প্রথমেই এ সমস্ত

(৩৪) “নিত্যং ব্রাহ্ম স্তুতিঃ কুর্যাদেববিণিত্ততর্পণম্।

দেবতাস্ত্যর্জনেকৈব \* \* \* \* \* ১৭৬।

মন্তঃ—২৪, অঃ ৥

(৩৫) “আশ্রমঃ সঙ্ঘবান্”। ৪। ১। ৭। বেদব্রহ্ম ৥

(৩৬) “অচকুলকং হ্রাসেক্য”। ৪। ১। ১০। ঐ।



বিষয় উপযুক্তরূপে শিক্ষা দিতেন । ( ৩৭ ) নিভাস্ত  
 দুঃখেলা বিয়র, অজ্ঞ কাল অনেক সময়, কালকগণ,  
 অথবা ছাত্রগণ, উপযুক্ত শিক্ষাবিধানাভাবে, উপা-  
 সমার আবশ্যকতা না জানিয়া ; অতএব উপযুক্ত অশু-  
 ষ্টানাজাবে উহার উপকারতা উপলব্ধি করিতে না  
 পারিয়া, প্রাত্যহে অথবা সময় নষ্ট হয় বলিয়া, এই  
 সর্বহিতকর অনুষ্ঠানমিত্যাগ করিতেছেন । সনল-  
 কেশরাদিধনার অস্ত্রাঘেহ অজ্ঞ এত দুর্গতি ।

উপাসনার ফল,—যথা ধেনুর শরীরস্থিত দুগ্ধক  
 স্তন পদার্থ তদ্বৎ ধাকিয়াও অনেক পোষণ করে  
 না, কিন্তু মনুজ জিরা দ্বারা সেই স্তন প্রস্তুত হইলে ঐ  
 ধেনুনিগেরও ঔষধরূপে পরিণত হয় ( আক্ষ্যমামুঃ  
 ইতি ) ; সেইরূপ ( শরীরস্থ স্তনবৎ ) জগদীশ্বর,  
 উপাসনা ব্যতীত, নরগণের প্রাত্যহকরূপে হিতসাধক  
 হন না । ( ৩৮ ) শিশুসন্তানের পক্ষে ষাটসংস্কার

( ৩৭ ) “উপনয়নঃ স্তন শিষ্যঃ শিক্ষয়েজ্জ্যোতির্বিহীঃ ।

কাছারম্মিকার্য্যঞ্চ বহ্যোপাসনং ত্রৈলোক্যং ॥”

মহঃ, ২য়ঃ অঃ ॥

( ৩৮ ) উপাসনারাঃ কলমাহ যোগি যাক্ষব্রহ্মণঃ—

“গদ্যং সঙ্গিঃ শরীৎ ন করোত্যজ পোষণম্ ।

মিস্ত্রতং কর্ত্তং সন্তুকং পুনস্তান্যং তদৌষধম্ ॥

যেজন, উপাসনা দ্বারা যে অল্পত পান করা যায়, আত্মার পক্ষে তাহাও ঠিক সেইপ্রকার । উপাসনা দ্বারা আমাদের আত্মা ক্রমশঃ অধিকতর জড়িষ্ঠ ও বলিষ্ঠ হইয়া উঠে, এবং নামাঙ্ককার যান্না বিষয় অতিক্রম করিয়াও উন্নতির পথে দাবিত হইতে সমর্থ হয় । আত্মোন্নতির পথে অগ্রসর হইতে হইলে জীবের বাহ্য কিছু প্রয়োজন হয়, উপাসনা দ্বারা অতি সহজে, সে সমস্তই লাভ করা যায়, অধিক কি উপাসনাই আত্মার সর্বস্ব । যাহাতে আমরা সর্বদা উপাসনা করিবার অধিকার পাই, তজ্জন্যও পরমেশ্বরের নিকট সর্বদা প্রার্থনা করিতে হয় ।

বিদ্যা তপঃ প্রাণনিরোধ মৈত্রী

তীর্থাভিষেক ব্রত দান জপৈঃ ।

নাত্যন্ত শুদ্ধিং লভতেইন্দ্ৰিয়ান্য

যথা কুদিস্থে ভগবত্যনন্তে ॥ ১১ । ১৯ ।

ভাগবত ।

“অনন্ত পরমেশ্বরকে হৃদয়ে ধারণ করিতে পারিলে মনুষ্যের অন্তরাত্মা যে প্রকার শুদ্ধি প্রাপ্ত হয়, সে প্রকার জ্যোতিষ্মতিক শুদ্ধি কি বিদ্যা, কি

এবং সূর্য্য শ্রীরস্হ সর্গিবৎ পরমেশ্বরঃ ।

বিনা উপাসনাং যেন্নো ন করোতি হিতং নৃবু ॥”

উপজ্ঞা, কি ঐশ্বর্য-নিরোধক পথোপায় সাধন, কি নরক-  
ভূতে দ্বিগুণ ব্যবহার, কি জীর্ণসেবা, কি ব্রত, দান  
বা জগৎ কিছুরেই প্রাপ্ত হইতে পারে না।

গীতাতে শ্রীভগবান বলিয়াছেন,—

জ্ঞেয়াং সতত যুক্তানাং ভক্তানাং প্রীতি পূর্বকম্ ।

নদামি বুদ্ধিরোগং তং যেন যামুপযান্তিতে ॥

জ্ঞেয়ামেবামুকম্পার্থ মহমজ্ঞানজং তমঃ ।

নাশয়াম্যাত্মভাবস্থো জ্ঞানদীপেন ভাস্বতা ॥

১০ । ১০-১১ ॥

তঁাহারা নিরন্তর উদযুক্ত হইয়া প্রীতিপূর্বক  
ভজনা করেন, তঁাহাদিগকে আমি সেই জ্ঞানরূপ  
উপায় প্রদান করি, যদ্বারা তঁাহারা আমাকে প্রাপ্ত  
হন, এবং তঁাহাদের প্রতি অনুগ্রহ করিয়া, তঁাহা-  
দের বুদ্ধিতে অসম্ভব পূর্বক, তঁাহাদের অজ্ঞানাক-  
কার, দেদীপ্যমান জ্ঞান-বর্তিকা দ্বারা নষ্ট করি ;  
অর্থাৎ তঁাহাদিগকে জ্ঞান প্রদান করিয়া মুক্তি দিই' ।

৮। অনন্তর ২৪ মিনিটকাল হস্তপদাদি সঞ্চালন  
এবং আসনাদি ( ৩৯ ) অভ্যাস রূপ ব্যায়ামদ্বারা  
শারীরিক 'সুস্থতা' রক্ষা করা কর্তব্য' ।

(৩৯) সঞ্চালন—নির্জল স্থানে, যত পূর্বক, 'পাদভঙ্গ দ্বারা

যোনিদেশকে ( শুষ্ক একটু দিক স্থলের সম্মুখান )

আগ্নেয় সাধনের কল,—আগ্নেয়ভ্যাগ দ্বারা সর্ষপ  
প্রকার বৃক্ষ অর্থাৎ শীত প্রায়, কুশা ও ভৃক্ষ, নিম্বা  
তুলা, আলস্ত, রাগ ঘেষ ও অবসাদ ইত্যাদি নিবৃত্ত  
হইয়া যায় । যথানিয়মে পদ্মাদি আগ্নেয় বন্ধন অভ্যাগ  
করিলে, শরীর নিরোগ এবং কশ্মল কম হয় । অতএব  
উপাসনাদির যে বিশেষ সুবিধা হয় তাহা সহজেই  
উপলব্ধি হইতে পারে । ( ৪০ ) আগ্নেয় বন্ধন হইয়া

আগ্নীভূগ করতঃ, শিল্পোপবি অপর পাশ্চাত্যকে সংস্থা-  
পূনঃ করিয়া, অবশ্যে শরীরে, উপবেশন করিবে ॥ :  
পদ্মাসন,—বাম উরুর উপরে দক্ষিণ পাদ ও বাম হস্ত চিৎ  
করিয়া রাখিবে এবং দক্ষিণ উরুর উপর বাম চরণ  
ও দক্ষিণ হস্ত চিৎ করিয়া রাখিবে । নাসাগ্রে দৃষ্টি স্থাপন  
পূর্বক, সরল ভাবে উপবেশন করিবে ।

অস্তিকাসন,—জাহ্নু এবং উরুর মধ্যে সম্যক পাদতলদ্বয়কে  
সংস্থাপন করতঃ, সমকায় হইয়া, স্থখে উপবিষ্ট  
হইবে । এই আসন প্রভাবে শরীর ব্যাধি মুক্ত হয় ।

মৎস্যাসন,—মুক্ত পদ্মাসন বিজ্ঞান পূর্বক করাই হয় দ্বারা  
শিরোদেশ পরিবেষ্টন করতঃ চিৎ হইয়া শরীর হইবে ।

এই আসন অভ্যাগ দ্বারা কাষরিণী নিবৃত্ত হয় ॥

শবাসন,—বাহুদ্বয়ে মস্তক রাখা করিয়া সরল ভাবে, চিৎ  
হইয়া শরীর করাকেই শবাসন বলে ॥ ঘোরতঃ সংহিতা ।

( ৪০ ) পাতকল দর্শনম্ সাধনুপাদঃ ॥ ৪৮ ॥

মিকম্পভাবে অবস্থান করিলে নরকদ। সুখ অনুভূত হইয়া থাকে, কোনরূপ চিন্তের উদ্বেগ থাকে না ।\* ( ৪১ )

৯। ব্যায়ামান্তে, বিজ্ঞানমের পর, অল্প পরিমাণ তিক্ত দ্রব্যাদি ( ৪২ ) অথবা ছোলা, আদা, সৈন্ধব ভক্ষণ করিলে পিত্ত দমন হয় ।

১০। শিকাসন, পদ্মাসন বা স্তম্ভিকাসনে ( ৪৩ ) সমগ্রীব হইয়া একান্ত মনোযোগের সহিত পাঠাভ্যাসাদি করিবে । বক্রভাবে উপবেশন করিলে মেরুদণ্ড এবং কুসকুনের ফ্রিয়া স্খারুপে সম্পন্ন হইতে পারে না ; সুতরাং পরিণামে নানাবিধ রোগোৎপত্তি হইয়া থাকে । অতএব এ বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া উচিত । পাঠের সময় কাহার ও সহিত বাক্যালাপ করিবে না, কারণ তাহারা মনোযোগ ভঙ্গ হয় এবং চিত্ত চঞ্চল হওয়াতে পাঠের ক্ষতি হয় ।

১১। যথা নির্দিষ্ট পাঠাদি সমাপন করিয়া মাধ্যাহ্নিক জ্ঞান এবং উপাসনা করিবে ।

( ৪১ ) পাতঞ্জল দর্শনম্, সাধন পাদঃ ॥ ৪৬ ॥

( ৪২ ) পাটপাতা ( নালতা, শুকতা ) তিজান জল, হেলকা ভাটীর ভগা ইত্যাদি ॥

( ৪৩ ) অষ্টম সূত্রের নোট দেখ ॥

১২ । জ্ঞানবিধি—প্রকৃতিভেদে, গুণত্রয়ের  
ক্রমোৎকর্ষানুসারে, জীবগণ, ত্রিকভাগে বিভক্ত যথা  
সাত্ত্বিক ( ৪৭ ) রাজসিক ( ৪৫ ), তামসিক ( ১৬ ) ।  
সেইপ্রকার আবার আহারও তিন ভাগে বিভক্ত  
যথা সাত্ত্বিক ( ৪৭ ), রাজসিক ( ৪৮ ), এবং তাম-

- (৪৪) “ শম, দম, ক্ষান্তি, তৃষ্টি, বিবেক, স্মিতারী ।  
অর্থশ্চ বর্জিতু, লভ্য, আশ্রয়তি আর ॥  
লুপ্তা, লজ্জা; দয়া, ব্যয়, শীলতা, বিনয় ।  
বৈরাগ্য, সজ্জতা, স্মৃতি, সত্বগুণে হয় ॥” আমি কে ? ৬২ পৃ
- (৪৫) “ কামনা, বিষয় ভোগ, অজ্ঞায় উদ্যম ।  
হাস্ত, বীৰ্য্য, চেষ্টা, ভূষণ, দর্প, ভয়, ভ্রম ॥  
ভেদ বুদ্ধি, মদোৎসাহ, স্মৃতির শ্রিয়তা ।  
এই সব গুণাবলী রজোগুণ যথা ॥” ঐ—৬২ পৃঃ ।
- (৪৬) “ ক্রোধ, লোভ, মিথ্যা, হিংসা, মোহ, অহংকার ।  
ঘাচিঞা, কলহ, ভ্রম, অহুদ্যম আর ॥  
বিষাদ, আলস্য, তন্ত্রা, শোক, নীড়া যত ।  
তন্মোগুণে সমুদ্ভব হয় অহংগত । ঐ—৬২ পৃঃ ।
- (৪৭) “ আয়ুঃ সৰ্ব্ব বলায়োগ্য স্বধৰ্ম্মীতি বিবৰ্জিতাঃ :  
রম্যাক্ষিপ্তাঃ হিমা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকবৈশ্বক্যতাঃ ।”
- (৪৮) “ কটুঃ লবণাত্মকঃ তীক্ষ্ণঃ ক্ৰুদ্ধঃ ত্রিসাধিনঃ ।  
আহারাঃ রাজসয়োষ্ঠী ভূষণ শোকাসয় প্রদাঃ ॥”

## স্বাক্ষরার্থ ।

সিক ( ৪২ ) । সাধারণতঃ যে, যে প্রকৃতির লোক, তাহার নিকট সেই প্রকার আহাৰ্য্যই প্রিয় এখন নৃত্তগুণী ব্যক্তি যদি তমোগুণী<sup>০</sup> এবং পক্ষান্তরে তমোগুণী ব্যক্তি যদি নৃত্তগুণী আহাৰ্য্য গ্রহণে তৎপর হয়, তাহা হইলে নিশ্চয়ই তাহাদের প্রকৃতিবিশেষ্য যটিবে । কারণ যে ঘেৰুপ অন্ন ভক্ষণ করে, তাহার মন ও তদনুরূপই হয় । ভুক্তদ্রব্যসমূহ, উপযুক্তরূপে জীর্ণ হইয়া, রক্ত, মাংস, অস্থি, মজ্জাও শুক্ররূপে পরিণত হয় ; এইরূপেই মানবদেহ গঠিত হয় । শারীরিক সুস্থতা ও অসুস্থতার উপর মানসিক প্রকল্পতা এবং বিমর্ষতা, সম্পূর্ণরূপে না হউক, কতক পরিমাণে যে নির্ভর করে, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই, সুতরাং ভুক্ত দ্রব্যানুসারে যে দেহের গঠন ও মনের গতি বিভিন্ন হইয়া থাকে ইহা বোধহয় প্রত্যেকেই স্বীকার করিবেন । কাঁচা মাংসভোজী প্লাসডা বর্কর এবং অর্দ্ধ নিষ্ক ও পক্ষ মাংসভোজী অন্তান্ত অর্দ্ধ সভ্যগণের সহিত, নিরা-শ্রমভোজী সুভাষা আৰ্য্যগণের তুলনা করিলেই

( ৪৭ ) “ যাতবামং গতরসং পুতিপদ্যুযিতকষং ।

উচ্ছিষ্টমপি চানৈধ্যং ভোজনং ভাগল প্রিয়ম্ ॥

ঐতপকনীতাস্থ ॥

এবিষয়ে সিঃসন্ধেহ হওয়া যায় । আমমাংসভোজী  
বর্ষরগণের মন বাহ্যজগতেই আকৃষ্ট এবং শৌচাদি  
গুণ হইতে মুদূরে অবস্থিত । আমিষাহারীগণের  
মন অন্তর্জগতের গভীর ভিত্তে কথঞ্চিৎ প্রাধাবিত  
হইতে পারে, কিন্তু অধ্যাত্মবিষয়ে একান্তই দুর্বল ।  
পাশব বলের আধিক্য হইলেও, অন্তর্বলে উহার  
নিরতিশয় দীন ও রূপণ ।

আত্ম প্রীতিকর আহারে উন্নত পুণ্য করা বুদ্ধি-  
মামের কার্য্য নহে । লোভ অশেষ অনর্থের হেতু ।  
পরিণামদর্শনে কার্য্যবিচার, বুদ্ধিমানের কার্য্য ।  
অতএব সকলেরই সাত্ত্বিক আহার ( ৫০ ) করা  
কর্তব্য । “সত্বাৎ সজ্জায়তে জ্ঞানম্,” অতএব  
ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় বিশেষরূপে সত্বগুণী হইতে না  
পারিলে, জ্ঞানার্জন এবং ইন্দ্রিয়গ্রাম নিরোধের  
চেষ্টা সূত্রা । ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় এক্ষণ আহার গ্রহণ  
করিবে যাহাতে শরীর ও মন পবিত্র থাকে, সেহ  
ধাতু সংরক্ষিত হয়, খাদ্যগুলি সারবান হয়, এবং  
নহজে ক্ষীর্ণ হইয়া শরীর কার্য্যে বিনিয়োজিত হয় ।  
সাপত্তিঃ আগাদের ইন্দ্রিয় ও মম আত্ম প্রীতিজনক  
বিষয়ে সহজে প্রয়ত্তি হয়<sup>১</sup> । উহাতে অশেষ অকল্যাণ



জন্মে। কোন ক্রমে কোন বিষয়ের প্রতি নিরীক্ষা  
হইতে হইকে, পূর্বে ব্রজচারীগণ, যীশু খ্রীস্ট আচার্য্য  
সমীপে তৎসমুদয় সম্যকরূপে জ্ঞাত হইতেন। কিন্তু  
অধুনা, দুর্ভাগ্যবশতঃ অবস্থান্তর ঘটয়াছে, সুতরাং  
শাস্ত্র ও শিষ্ট আচার্য্যগণের অনুগরণ আবশ্যক।

আতপ চাউলের সহিত কাঁচাকলা দিহ দিয়া,  
দৈনন্দিন ব্যতীত, গব্যস্বত সংযোগে যে অন্ন গ্রহণ  
হইয়াই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। একান্ত অল্পবিধানমক  
বোধ হইলে, আতশায়, ছোলা এবং মুগের ডাইল,  
কাঁচাকলা, আলু, পটোল ইত্যাদি তরকারী, শুষ্ক  
টাক্টকা গব্যস্বত, দুগ্ধ, মাখন এবং সুখাদ্য পক কল  
প্রভৃতি মিরামিস ভোজনই প্রশস্ত। এই সনস্ক  
আহার্য্য অতীব সামান্য এবং চিত্তচাকলাবিরোধী,  
অন্তএর এইরূপ খাদ্যই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। সর্ব্বদা নির্মল;  
বিশুদ্ধ, শীতল জল পান করিবে। পরিমিতাহার  
একান্ত আবশ্যক। নচেৎ সাস্ত্রিক খাদ্যেও বৈপকার  
হয়। সনস্কমত, পরিমিতানুসারে, কাঁচাকলা, আহার্য্য  
গ্রহণ করিবে। এককালীন অধিক আহার্য্য করিবে  
না। (৫১) এবং দুগ্ধস্বত সম্পূর্ণরূপে খোঁশ না  
হইলে ভোজন করাও প্রার্থ্যন।

মাধ্যমিক স্নান এবং উপাসনান্তে, হস্তকর, পাদ-  
 ধর এবং মুখ ধৌত করিয়া (৫২) সানন্দচিত্তে,  
 পবিত্র স্নানে, উপযুক্ত আসনে (৫৩) পূর্বমুখী  
 হইয়া (৫৪) উপবিষ্ট হইবে এবং আহার্য্য জব্য,  
 স্নায় উপাস্তদেবকে আশ্রয় করিয়া, নিবেদন করিবে  
 এবং তৎপর বাকসংঘত হইয়া (৫৫) ধীরে ধীরে  
 প্রসাদ গ্রহণ করিবে। উচ্ছিন্ন বস্ত্র কদাপি ভক্ষণ

“লক্ষ্মারোগ্য মনাবুয্যম স্বর্গ্যাকাতিভোজনম্ ।

অপুণ্যং লোকবিদিত্তং স্তম্ভাতং পরিবর্জয়েৎ ॥”

৫৭ ॥ মহুঃ ২য়, অঃ ।

(৫২) “পঞ্চাজো ভোজনং কুর্য্যাৎ ॥”

‘হস্তৌ পাদৌ তথৈবাস্যামেষু পঞ্চাজতা মতা ।’ ব্যাসঃ ॥

(৫৩) “উপলিপ্তে সমেস্থানে শুচৌলম্বাসনাস্থিতা ॥” বৌধায়নঃ ॥

“ভূতীত শুচি পীঠমধিষ্ঠিতঃ ॥” হারীতঃ ।

(৫৪) “আশ্রীয়াৎ প্রাঙ্গুধঃশুচিঃ ॥” ৫১ । মহুঃ, ২য়, অঃ ॥

“ভূতীত প্রাঙ্গুধোহমানি ॥” হারীতঃ ॥

“প্রাঙ্গুধঃ ভোজনং কুর্য্যাৎ ॥” ব্যাসঃ ॥

(৫৫) “নিবেদ্য স্তব্ধবেশ্মরীয়াৎ ॥” ৫১ ॥ মহুঃ

“স্বভাষৌল্য—হস্তাদি বহ্নিতম—অত্রিঃ ।

“মৌষমাঙ্কিতঃ” ব্যাসঃ ॥ “অথ মৌসেন-

বোদ্ধুংকে ন ভুঙ্কে কেবলামৃতম্ ॥” মহুঃ ॥

“নিত্যমগ্যাং সমাহিতঃ ॥” ৫৩ ॥ মহুঃ ২য়, অঃ ॥

করিবে না এবং কাঁহাকে দিবে না । (৫৬) কাংস  
পাত্রে, ব্রহ্মচারী ভোজন করিবে না । (৫৭)

১৩। মৎস্ত, মাংস, মসুরির ডাইল, পেঁয়াজ,  
রসুন, মাদকদ্রব্যাদি, সরীচ, সর্ষপ, অন্ন, লবণ,  
মিষ্ট ও তৎসংক্রান্ত দ্রব্য কখনও উদরস্থ করিবে  
না । (৫৮) এই সমস্ত দ্রব্য ভক্ষণ করিলে শরী-  
রের তাপ অথবা বৃদ্ধি পাইয়া চিত্তচাক্ষু্য উৎপাদন  
করে এবং পরিণামে, অপরিমিত বিন্দুপাতদ্বারা  
শারীরিক দৌর্ব্বল্য অবশ্যস্তাবী হইয়া উঠে, এইরূপে  
ইহারা মনুষ্যকে একেবারে অন্তঃসারবিহীন করিয়া  
ফেলে । (৫৯)

১৪। আহারকালীন জলপান নিষিদ্ধ, বিশে-  
ষতঃ ষাঁহাল্য উদরাময় এবং জলদোষে ভুগিতেছেন,  
তঁাহাদের এই নিয়ম পালন করা একান্ত কৰ্ত্তব্য ।  
আহারের ২ ঘণ্টা পরে জলপান করিলে ভাল হয় ।

(৫৬) “ নৌচ্ছিষ্ঠং কস্ত চিদ্রব্যং ॥” ৫৬ । মনুঃ, ২য়ঃ অঃ ৯

(৫৭) “ ব্রহ্মচারী চ বিবর্জয়েৎ কাংস পাত্রে চ ভোজনম্ ॥”

প্রচেষ্টাঃ ॥

(৫৮) “ বর্জয়েদুৎসাহং ॥” ১২৭ ৥ মনুঃ, ২য়ঃ অঃ ১১

(৫৯) “ স্রগং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাং ॥

ভক্তিযোগ

অন্ততঃ ১ ঘণ্টা পরে জলপান করিবে। অত্যন্ত হইলে ক্রমে পরিত্যাগ করা কর্তব্য, অকালে অপানগ হইলে অত্যন্ত জল পান করিবে; ইহাতে মলমূত্রের অল্পতা হয় এবং পনিপাকশক্তি বর্দ্ধিত হয়।

১৫। আহারের সময় নিরুপণ,—দক্ষিণ নাগা-  
রক্ষে স্থান বহনকালে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি ( ৬০ )

(৬০) মূলাধার পদ্যের মধ্য কুলকুণ্ডলিনী বিবাজিতা :

অথ আধার পদ্যং ।

অধুধার পদ্যং সুব্রাহ্মণ্য লগ্নঃ

ধ্বজাধোভদ্রোদ্ধং চতুঃশোণ পত্রং ।

সমধোবক্রমুদ্যৎ সুবর্ণাতবর্ণৈঃ ...

... .. ১৫ ৥ ষট্চক্রে নিরুপণম্ ॥

অন্তার্থঃ—নিম্নেব নিম্নভাগে এবং গুহ্যের উর্দ্ধদেশে অর্থাৎ  
লিঙ্গ ও গুহ্য এই উভয়ের সমান মধ্যস্থলে আধার পদ্য  
বিবাজিতা। উহা সুব্রাহ্মণ্য নামের মুখ দেশে সংগত রহি-  
য়াছে। কুলকুণ্ডলিনী প্রভৃতির আধার বলিয়াই এই পদ্য  
মূলাধার পদ্য নামে অভিহিত। এই পদ্য পোণবর্ষ, চারিটি  
দল বিশিষ্ট এবং অষ্টাশ্লোকে বিকসিত। ২ ॥

" তন্মধ্যে লিঙ্গকণ্ঠী ... কাশীবাসী বিলসতি ... ॥ "

১০ ৬ ॥

অন্তার্থঃ—মূলাধার পদ্যের কণ্ঠিকা মধ্যবর্তী ত্রিকোণ মধ্যে  
অধোমুখ, নবপত্র বর্ণ প্রভৃতি লিঙ্গ বিবাজিত রহিয়াছেন ॥ ১০ ॥

চৈতন্যাবস্থায় থাকেন, সুতরাং কোন দ্রব্য উদরস্থ  
করিবার সময় উপস্থিত হইলে ঐ সময়েরই উদরস্থ  
করা কর্তব্য। এই সময় আহার করিলে সাত্বিকতা  
বর্ধিত হয়।

"তত্তোক্তে বিবতন্ত সৌদরং লসৎ স্তম্ভা জগন্মোহিনী  
ব্রহ্মদারমুখং মুখেন মধুরং সাক্ষাদয়ন্তি স্বয়ং ।  
শম্ভাবর্ত্তনিভা নবীন চপলামালা বিলাসাম্পদা  
সুখা সর্পসমা শিরোপরিলাসং সার্কজির্ণভাকৃতিং ॥ ১১ ॥  
কুলজী কুলকুণ্ডলী চ মধুরং মহালি মালাক্ষুটং  
বাচঃ কোমলকাব্য বন্ধ রচনা ভেদাভিভেদ ক্রমৈঃ ।  
স্বাসৌচ্ছাস বিবর্ত্তনেন জগতাং জীবো যথা ধার্য্যতে  
সামুলাবুজ গহবরে বিলসতি প্রোদ্যাস দীপ্তাবলী ॥"  
১২ ॥ ১ ॥

অভ্যর্থঃ—ঐ সময়তু নিজের উর্দ্ধদেশে মৃণালতন্ত সম অমি  
স্তু জগন্মোহিনী মহামায়া অধিষ্ঠিতা থাকিয়া সন্তত মূল্য  
বার পদ্য মধ্যে বিলাসামুভব করিতেছেন। ... ... তিনি  
শম্ভের আবর্ত্তের জায় বেটন বেটিতা, প্রকলিত দীপ্তপ্রেরণ  
স্বরূপা এবং নবীন চপলমালা সদৃশী অর্থাৎ মেষের অভ্যন্তর  
সৌদামিনীবৎ শোভমানা। তিনি কুলজের জায় সার্কজ  
(সার্কজিন) বেটনে বেটিতা হইয়া স্বয়ং নিজের শিরো-  
পরি শয়ানা রহিয়াছেন। হুঁ হাকেই কুলকুণ্ডলিনী বলে  
॥ ১১—১২ ॥ ১ ॥

১৬। নির্দিষ্ট কাল,—বামনাসারক্ষে, শ্বাসবহন কালে কোন দ্রব্যাদি উদরস্থ করিবে না, অর্থাৎ, বামনাসারক্ষে, শ্বাসবহনকালীন কুলকুণ্ডলিনী শক্তি (৬১) অচেতন্তাবস্থায় থাকেন, সুতরাং নিদ্রার উপযুক্ত সময় উপস্থিত হইলে উক্ত সময়ে নিদ্রা যাওয়া কর্তব্য। এই সময় আহার করিলে মলমূত্রের আধিক্য হওয়াতে রিপূর অথবা উত্তেজনা হয়।

১৭। শ্বাস পরিবর্তন প্রণালী,—যে নাসারক্ষে, শ্বাস বৃদ্ধিবে, তৎপার্শ্বাবলম্বনে বাহুতে মস্তক রক্ষা করিয়া ক্ষণকাল সরলভাবে শয়ন করিয়া থাকিলেই তদ্বিপরীতি দিকে শ্বাস বহিবে। যেমন, বামনাসারক্ষে, শ্বাস বহিতে থাকিলে, বামপার্শ্বাবলম্বনে, বাম বাহুর উপর মস্তক রক্ষা করিয়া, সরলভাবে শয়ন করিয়া থাকিলে, কিছুকাল পর শ্বাস দক্ষিণ নাসারক্ষে, বহিবে। অথবা দক্ষিণ জামুপাতিয়া উপবেশন করিয়া বাম হাঁটু উত্তোলনপূর্বক, বাম কুক্ষি চাপিয়া, কিছুক্ষণ উপবেশন করিলেই বামনাসারক্ষে, হইতে শ্বাস দক্ষিণনাসারক্ষে, বহিবে। সময়ান্তর হইলে অন্ততঃ ভোজন করিবার সময়, উক্তভাবে উপবেশন করিলেই হইতে পারে।

১৮। অনন্তর 'পরিকার' জলধারা' মুখগহ্বর  
উত্তমরূপে ধৌত করিবে এবং দন্তসংলগ্ন জব্যাদি  
বাহির করিয়া ফেলিবে। তৎপর হনিতকী, আম-  
লকী অথবা ধনে দ্বারা মুখ শুদ্ধি করিবে। (৬৭)  
ব্রহ্মচারী কদাপি পান খাইবে না। (৬৮)

১৯। আহাৰ্য্যান্তে শুভ্ৰদেশকে পদের পশ্চাৎভাগ  
দ্বারা খুব চাপিয়া কিছুক্ষণ উপবেশন করিবে।  
ইহাতে বায়ু প্রশমিত হয় এবং অর্শরোগাদির উপ-  
শম ইহবার সম্ভাবনা।

২০। বথোপযুক্ত বস্ত্রাদি পরিধান করিয়া  
বিদ্যালয়ে (এবং বিষয়কাৰ্য্যাদিতে) গমন করিবে।

(৬৯) হনিতকী—দীপন, রসায়ন, শুক্রবৃদ্ধি কারক, মেধ্য এবং  
চাক্ষুষ। প্রমেহ, অর্শ, কুষ্ঠ, কোষ্ঠবদ্ধ, মূত্রকৃচ্ছ্র,  
মূত্রাঘাত ইত্যাদি রোগ নাশক ॥

আমলকী—রসায়ন, মেধ্য, চাক্ষুষ, ত্রিদোষঘ্ন। কৃষ্ণ, পিত্ত,  
প্রমেহ, অর্শ, সকল প্রকার জ্বর, কোষ্ঠবদ্ধ, অশ্মরী,  
মূত্রকৃচ্ছ্র, ইত্যাদি রোগনাশক।

ধনে—দীপন, পাচন, রোচক, গ্রাহী। পিত্ত, কৃষ্ণ, দাহ, বাস  
ও কুর্মি নাশক। আয়ুর্জৈবদর্পণে 'জব্যস্তপাধ্যায়' ॥

(৬৯) "তান্মূল্যভাজনে চৈব ব্রহ্মচারী বিবর্তয়েৎ ॥"

প্রচেষ্টাঃ। তান্মূল্যং ... ব্রহ্মচারিণ্যং

পৌষাংসে মৃদুশং ক্রবন্মিতি ব্রহ্মবৈবর্তপুরাণ, ২৭ পঃ

কদাপি অন্তের ব্যবহৃত বস্ত্র পাছুকাদি ব্যবহান করিবে না : পথ চলিবার সময় স্তুতিকাদৃষ্টি বিশেষ উপকাৰী। ইহা দ্বারা ইত্যন্তঃ দৃষ্টিনিষ্কোপজনিত চিত্ত চাঞ্চল্য এবং অনেক কুংসীৎ বিষয়ের দর্শন হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। যদি হঠাৎ কোন কুদৃশ্য দর্শন হয়, তৎক্ষণাৎ সূর্য্যোদয়প্রতি দৃষ্টি করিয়া চক্ষুর মালিন্য দূর করিবে।

২১। বিদ্যালয়ে অবস্থানকালে একাগ্রতায সম্বিত শ্রিত্বিক্রমীয় বিষয়সমূহ শ্রবণ করিবে, এবং যথাসাধ্য বাক্‌সংযত হইয়া থাকিবে। সকল প্রকার অসদালাপ এবং যথালাপ হইতে দূরে থাকিবে, কারণ ভবিষ্যৎজীবনের উন্নতি অথবা অবনতি, এই সময়েই নব্যবহার বা অসদ্যবহারের উপরই সম্পূর্ণরূপে নির্ভর কবে। গুরুজনের প্রতি শ্রদ্ধাবান হইবে এবং তাঁহাদের বাক্যের প্রতি আস্থা বান হইবে। বিলাসিতা, উচ্ছৃঙ্খলতা এবং অলসতা সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিবে। সর্বদা শ্রম ও প্রকৃষ্ণচিহ্নে থাকিবে।

২২। বিষয়িণ, বিষয়কার্য্যানুরোধে যে সমস্ত কথা বলা ধর্মবিশুদ্ধ তদতিরিক্ত কথা বলিবে না। যথা বহু বাক্যোচ্চারণে ঐক্য ক্ষয় হয়।



২৩। বিদ্যালয় হইতে প্রত্যাগমন করিয়া পুস্তকাদি যথাস্থানে রাখিবে, এবং পরিধেয় বস্ত্রাদি ত্যাগ করিয়া অন্ত্র বস্ত্র পরিধান করিবে। তদনন্তর হস্ত, পদ, চক্ষু, মুখাদি পরিষ্কার শীতল জলদ্বারা বুইয়া, ছোলা, আদা, গৈন্ধাব ইত্যাদি দ্বারা ক্ষুধার নিবৃত্তি করিবে। তৎপর কিছুক্ষণ যথানির্দিষ্ট কার্য্যাদি সম্পাদন করিয়া, খেলিবে, বেড়াইবে অথবা পূর্ব্বলিখিত (৬৪) নিয়মানুসারে আসনাদি অভ্যাগ দ্বারা অঙ্গ চালনা করিবে।

২৪। বিহয়িগণ যথানির্দিষ্ট কার্য্যাদি হইতে প্রত্যাগমন করিয়া উপরিউক্ত নিয়মাদি পালন করিবেন।

২৫। গোপুলির সময় আবার স্নান করা যায়। তিন বেলা স্নান দ্বারা শরীরের অথবা তাপের হ্রাস হয়। তিন বেলা স্নান সহ্য না হইলে প্রাতঃ এবং মধ্যাহ্নস্নান করিবে। (৬৫)

২৬। তদনন্তর সায়ংকালীন উপাসনার পর, পূর্ব্ব লিখিত নিয়মানুসারে (৬৬) প্রা<sup>২</sup>ঠ কার্য্যাদি সমাপন করিবে।

(৬৪) অষ্টম সূত্রের নোট দেখ।

(৬৫) 'যথাহুনি তথা প্রীতিনিভং প্রায়াদনাতুরক' ॥ ভাবানী।

(৬৬) ১ম সূত্র দেখ।

২৭। নাত্রিতে আহার করিলে বিন্দুশক্তি উন্নত হয়, এইজন্য, ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায়, নাত্রিতে সামান্য জল-মাত্রাও পান করা নিষেধ। (৬৬।১) তবে নিতান্ত অপারগ বা অসুবিধাজনক বোধ হইলে, নাত্রির প্রথমভাগেই, পরিশ্রমানুরূপ আহার্য্য গ্রহণ করিবে। পূর্ব্বোক্তরূপ\* শুদ্ধ, সত্ত্বগুণময় লঘু আহার্য্য (৬৭) গ্রহণ করাই সর্ব্বতোভাবে শ্রেয়ঃ। নাত্রিতে, কখনও অন্ন গ্রহণ করিবে না।

২৮। অনন্তর পূর্ব্বলিখিত নিয়মানুসারে (৬৮) মুখ প্রক্ষালন, মুখশুদ্ধি এবং উপবেশনাদি করিবে।

২৯। বিছানা,—নরম এবং অস্ত্রের ব্যবহৃত বিছানায় কখনও শয়ন করিবে না। (৬৯) কুশাগন না পাওয়া গেলে, অথবা সুবিধাজনক বোধ না হইলে সতরঞ্চ বা মাদুর পাতিয়া শয়ন করিবে। গদি, তোষক ইত্যাদির উপর শয়ন করিবে না। কম্বল অথবা বৃক্ষচর্ম্মের উপরও শয়ন করা যায়।

---

(৬৬।১) “এতাহারঃ সদাকাৰ্য্যঃ ন দ্বিতীয়ঃ কথংকন।”

স্বত্বি ॥

(৬৭) ১২শ সূত্র দেখ।

(৬৮) ১৯শ সূত্র দেখ।

(৬৯) “আগনঃ বসনং পথ্যাদি... আশ্রয়ঃ প্রচিরেত্যনি  
ন পরেহাং কদাচনঃ ॥” স্বত্বিঃ ১৮।

## ব্রহ্মচর্য্য ।

শয়নবিধি এবং নিদ্রা, — পূর্ব্বে, অথবা দক্ষিণ দিকে মস্তক রক্ষা করিয়া শয়ন করিবে । প্রত্যয়ে পশ্চিমশিরা হইয়া শয়ন করা যায়, কিন্তু উত্তরশিরা হইয়া কদাচ শয়ন করিবে না । ( ৭০ ) গোময় উপলিপ্ত, শুচি এবং নির্জলস্থানে শয়ন করিবে । ( ৭১ ) শবাসনে অথবা মৎস্তাসনে ( ৭২ ) নিদ্রা গেলে চুঃস্বাদির হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় । সৰ্ব্বদা এবং সৰ্ব্বত্র একাকী শয়ন করিবে । ( ৭৩ ) পাঠাদি সমাপন করিয়া, শ্রিত্তিতে, দিনকৃত কার্য্যসমূহেব দোষগুণ বিষয়ে ক্রয়ংকাল আলোচনা করিবে, এবং তৎপরে, ভক্তিপূৰ্ব্বকরমে, স্বীয় উপাস্তদেবে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ করিয়া ( ৭৪ ) সানন্দচিত্তে শয়ন করিবে । পরিমিত

( ৭০ ) “স্বগৃহে প্রাকুলিবা শেতে জায়ুষো দক্ষিণাশিরাঃ  
প্রত্যাক্ শিরাঃ প্রবাসে তু ন কদাচিত্তদক্ শিরাঃ ॥”

মার্কণ্ডেয় পুরাণম্ ॥

( ৭১ ) “তুচৌ দেশে বিবিক্তে তু গোমায়োৎপলিনীকৈ ॥” বর্গঃ ।

( ৭২ ) অষ্টম স্তত্রে নোট দেখ ।

( ৭৩ ) “একঃ শয়ীত সূর্য্যত্ৰা ॥” ১৮০ ॥ মট্টী, ১৪, অঃ ।

( ৭৪ ) “সমস্তভাব্যায়ং বিজুং সমাধিস্থং স্বপেরিশি ॥”

মার্কণ্ডেয় পুরাণম্ ॥

নিদ্রা<sup>১</sup> কাস্ত<sup>২</sup> আবশ্যক<sup>৩</sup> : বসিয়া বসিয়া নিদ্রা  
 যাওয়া অভ্যাস করিলে ভাল হয়, কারণ শরীর করিলে  
 অলসতা বর্দ্ধিত হয় এবং অধিক : নিদ্রাপ্রসঙ্গে  
 শরীর একেবারে অকর্ষণ্য হইয়া যায়। দিবানিদ্রা  
 সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। (৭৫) রাত্রি তৃতীয়<sup>৪</sup> গ্রহণ  
 হইতে আর নিদ্রা যাইবে না। ঐ সময় উঠিয়া, মুখ,  
 চোখ, শীতল জলদ্বারা ধৌত করিয়া, পড়াস্তনা  
 করিতে বসিবে<sup>৫</sup> : ধর্ম্মনাশ ও সর্বনাশ, মধ্যরাত্রির  
 পর, নিদ্রাবস্থায়, স্বপ্নাবেশে হইয়া থাকে। গাবধান !  
 গাবধান ! ! গাবধান ! ! !

৩১। চারিদণ্ড রাত্রি থাকিতে উঠিয়া পূর্ব-  
 লিখিত নিয়মানুসারে, (৭৬) পর্য্যায়ক্রমে, যথা  
 বিহিত কার্য্যাদি সমাপন করিবে।

৩২। পাঠ্যারম্ভায় ব্রহ্মচারী ইন্দ্রিয়সংযমপূর্ব্বক,  
 স্ত্রীম মঙ্গলার্থে, নিম্নলিখিত নিয়মগুলি প্রতিপালন  
 করিবেন। (৭৭) তিনি প্রতি দিন স্বান করিয়া

(৭৫) “মা নিবা স্বপ্নোঃ ॥”

দিবা নিদ্রা অতিশয় শ্রেয়া বৃদ্ধিকর। উল্লেখকালে উক্ত  
 হইয়াছে “দিবা স্বাপনং ন কুর্ষিত যতোহনৌজাৎ ককাবেহঃ ॥”  
 হিন্দু পাত্রীয়া। ২য় খণ্ড।

(৭৬) ১—৩১ হস্ত দেখ।

(৭৭) “সেবেন্তমাং স্ব নিয়মন্ ব্রহ্মচারী শুভৌ বগন্।

শুভভাবে ভগবদ্বারাদানায় নিযুক্ত হইবেন। ব্রহ্মচারী  
মধু ও মাংস ভোজন করিবেন না; গন্ধদ্রব্য সেবন,  
মালাদি ধারণ, গুড় প্রভৃতির রস গ্রহণ এবং  
স্ত্রীগম্ভোগ করিবেন না; যেসকল বস্তু স্বাভাবিক  
মধুর, কিন্তু কারণবশে অম্ল হয়, দধি প্রভৃতি সেই  
সমুদায় শুভদ্রব্য (অম্লযুক্ত দ্রব্য) ত্যাগ করিবেন  
এবং প্রাণীহিংসা করিবেন না। তৈলদ্বারা সমস্তক  
সর্ব্বাঙ্গ অভ্যাঞ্জন, কঙ্কলাদি দ্বারা চক্ষুরঞ্জন, পাদুকা  
বা ছত্রধারণ, কাম, ক্রোধ, লোভ, হত, গীত,  
বাদন, অক্ষাদি ক্রীড়া, লোকের সহিত রথ্য কলহ,  
দেশবার্তাদির অন্বেষণ, মিথ্যা কথন, কুৎসীতাভি-  
প্রায়ে স্ত্রীলোকের প্রতি কটাক্ষ বা তাহাদিগের  
আলিঙ্গন এবং পরের অনিষ্টোচরণ—ব্রহ্মচারী এসকল  
হইতে নিবৃত্ত থাকিবেন। সর্ব্বত্র একাকী শয়ন  
করবেন এবং হস্তব্যাপারাদি দ্বারা কদাচ রেতঃ  
পাত্ত করিবেন না। কামবশতঃ বিমুপাত করিলে  
আত্মব্রত একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। এমন কি যদি  
অকামতঃ ব্রহ্মচারীর স্বপ্নদোষ ও রেতঃ স্খলন হয়,  
তাহাহইলে তিনি স্নান করিয়া সূর্য্যোদয়ের পূর্বে

সংনিয়মোজ্জিয় গ্রামঃ স্তপোবৃক্ষাধিমাখনঃ ৷৳ শ্লোক ৪৪

। মনুষ্য ২২৫ অঃ ৷

করিবেন এবং “ পুনশ্চাৎ এতু ইঞ্জিরং ”—“ আবার  
বীৰ্য্য প্রত্যাভর্জন করুক, ” ইত্যাদি বেদমন্ত্র বারংবার  
জপ করিবেন । (৭৮) একান্ত পীড়িত হইলেও অস্তের  
স্বপ্নপীড়ন করা উচিত নয়, বাহাতে পরের অনিষ্ট হয়  
এমন কোন কর্ম চিন্তা করিতেও নাই এবং যে কথা  
বলিলে লোকের উদ্বেগ জন্মে, পরলোকবিনোদী  
এমন বাক্য উচ্চারণ করিবেন না । ( ৭৯ ) বক্ষ্যমাণ

- (৭৮) নিত্যং জ্ঞাতং তুচিঃ কুর্য্যাদেবর্ষি পিতৃতর্পণম্ ।  
দেবতাভার্কনৈকৈব সমিধাধান মেঘচ ॥ ১৭৬ ॥  
বর্জয়েন্নধু মাংসঞ্চ গন্ধং মালাম্ বসান্জিরঃ ।  
সুতানি ষানি সর্কানি প্রাণিনাটকৈব হিঃসমনম্ ॥ ১৭৭ ॥  
অভাসমজ্ঞান ধাক্কোরুশান চ্ছত্র ধারণম্ ।  
কামং ক্রোধঞ্চ লোভঞ্চ নর্জনং গীত বাদনম্ ॥ ১৭৮ ॥  
দ্রুতঞ্চ জনবাদঞ্চ পরীবাদং তথানুতং ।  
জীবাঞ্চ পেক্ষণ্যশস্ত সুপদ্মাতং পবস্ত চ ॥ ১৭৯ ॥  
একঃ শরীত গর্জত্য ন বৈতঃ কন্দয়েৎ কচিৎ ।  
কাম্যাক্তি স্কন্দয়ন্ নেতো হিনস্তি ব্রতমাশ্রয়ঃ ॥ ১৮০ ॥  
অর্ধে সিংহা ব্রহ্মচারী দ্বিজঃ শুক্রমকামতঃ ।  
স্বাস্থ্যকর্মকর্মিষা ত্রিঃ পুনশ্চামি ত্যাচঃ অশেষা ॥ ১৮১ ॥  
ময়ঃ ২য় অঃ ।

(৭৯) “নারকভয়ং ভাবিতোহপি ন পুরন্দ্রোহি শ্রীশ্রীঃ ।

দ্বিজৈর্বিজতে বাচা নৃা লোকাং তামুদীরয়েৎ ॥”

১৮২ ॥ ময়ঃ ২য় অঃ ॥

দশ ধর্মীকৃত ধর্ম নিত্য বহুগহকারে অনুষ্ঠান করি-  
বেন । ঋতি (নৈবেদ্য), ক্রমা (শক্তি নষ্টে ও অপ-  
রাধকারীর প্রত্যাপকার না করা), শৌচ (স্বাশ্রয়  
ব্রহ্মলাদিদ্বারা দেহ শুদ্ধি), ইন্দ্রিয়নিগ্রহ (স্ব স্ব  
বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গণকে প্রত্যাবর্তন করান), ধী-  
(প্রতিপক্ষ সংশয়াদি নিবাকরণ পূর্বক সম্যক  
জ্ঞান লাভ), বিদ্যা (আত্মজ্ঞান), সত্য এবং  
অক্রোধ এই দশটি ধর্মের লক্ষণ । (৮০)

৩৩। কুতক্ষ ভক্ষণ, কুস্থানে গমন, কুপুস্ত্র  
দর্শন, কুবাক্য কথন, কুপুস্তক পঠন, কুভাষে ভ্রমণ,  
কুনিয়ম পালন, কুবিষ্ম শ্রবণ কুসংসর্গ করণ, অধিক  
ও রুখা কথন, রুখা তর্ক শ্রবণ ও কথন, অপবিত্র  
জল সেবন, অতিরিক্ত ভোজন, অসত্য শ্রবণ ও  
কথন, জীৱ হত্যা কথন পবনাতী দর্শন, ইন্দ্রিয়  
সংসর্গ করণ, পুনীষ, মূত্র, শ্লেষ্মা ও পুণ্ড্রিকময়  
দ্রব্যাদি দর্শন এবং তদ্ব্রাণ গ্রহণ, স্নানাপান ও  
মাদক দ্রব্য সেবন, তাল, লিপি ও দূতক্রীড়া করণ,

(৮১) দশলক্ষণকো ধর্মঃ সেবিতবা শ্রমত্বতঃ ॥ ৮১ ॥

ঋতিঃ ক্রমা দমোহস্ত্রয়ঃ শৌচমিন্দ্রিয় নিগ্রহঃ

ধীর্বিদ্যা সত্যমক্রোধো দশকং ধর্ম পঞ্চদশম্ ॥ ৮২ ॥

ময়ঃ । ৬ষ্ঠঃ অঃ ৪

নরম বিহীনায় শয়ন, অন্তকে পাড়ন ও ভয়গ্ন,  
অশ্রয় যাবত শয্যা, বস্ত্র আসন ও পাদুকাদি  
গ্রহণ, উচ্ছিষ্ট ভক্ষণ, নদ্রা, তন্দ্রা, অনমনতা, মেধা,  
স্থিতি, অনন্ততা, কোপ, শঙ্কা, অবিরোধতা, কলহ  
ইত্যাদি পরিত্যাগ করিবে ।

৩৪ । লোভ, ক্ষোভ মান, অভিমান, অহঙ্কার,  
পরনিন্দা এই সমস্তই ত্যাগ করিবে ।

৩৫ । সর্বদাই মনে হর্ষ রাখা এবং কিছুতেই  
ক্ষুণ্ণ না হওয়া উচিত ।

৩৬ । পুনঃ পুনঃ উপাসনা দ্বারা বড়রিপু ( ৮১ )  
দমন, দশেন্দ্রিয় ( ৮২ ) এবং নবদ্বার ( ৮৩ ) সংযম,  
অবিদ্যা ( ৮৪ ) ও অহঙ্কারাদির বিনাশসাধন করা  
কর্তব্য ।

( ৮১ ) বড়রিপু ; কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাৎসর্য্য ॥

( ৮২ ) দশেন্দ্রিয় ; চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, দ্বক, পাদ,

— পাক, পানি, পায়ু, উপস্থ ॥

( ৮৩ ) নবদ্বার ;— ২ চক্ষু, ২ কর্ণবন্ধ, ২ নাসারন্ধ্র, সুখ,  
শিখা ( তৈলাব দ্বার ), শুভ্র ( মল দ্বার ) ॥

( ৮৪ ) অবিদ্যা, জীবগুণের অবুদ্ধি সমূহইয়া দেয় । অবিদ্যা  
বিবিধ—আবরণ ও বিক্ষেপ । যে অজ্ঞান দ্বারা প্রকৃত  
বস্তু অধীন থাকে তাহাব নাম আবরণ । আর  
যদ্বারা এক বস্তুতে অতি বস্তুর ভ্রম হয়, তাহার নাম



৩৭। নিম্ন লিখিত তিথ্যাদিতে তৎপাৰ্শ্ব লিখিত  
জরাদি ভক্ষণ করিবে না।

প্রতিপদ—কুম্ব ও দ্বিতীয়া—বৃহতী, তৃতীয়া—  
পূর্বাষাঢ়, চতুর্থী—মূল, পঞ্চমী—বেলা, ষষ্ঠী—মিথু,  
সপ্তমী—ভাদ্র, অষ্টমী—নারিকেল, নবমী—অলাবু  
(লাউ), দশমী—কলী শাক (কল্মী), একাদশী  
—ছিন্ন, দ্বাদশী—পুঁইশাক, ত্রয়োদশী—বার্ভাকু  
(বেগুন), চতুর্দশী—মাষকলাই, অমাবস্যা ও  
পূর্ণিমাতে—গম্ভীর ও মাংস ভক্ষণ করিবে না।

৩৮। ইন্দ্রিয় দমনের আবশ্যিকতা, - জ্ঞানলাভে  
কৃতকার্য্য হইলেও ইন্দ্রিয় সকলকে দমনে রাখিবার  
অন্ত প্রাণপণে যত্ন করিবে। ইন্দ্রিয়গণ, চপলভাবুতি  
পরিত্যাগ করিয়া, স্থিরভাৱ ধারণ না করিলে,  
জ্ঞান কদাচ অব্যাহতভাবে থাকিতে পারে না।  
পুরুষিণী প্রভৃতির জল, স্থিরভাবে থাকিলে তবে  
দেহন তাহাতে প্রতিবিম্ব স্পষ্ট নয়নগোচর হয়।

---

বিক্ষেপ। যথা বজ্রত সর্পের ভ্রম স্থলে আবরণ লভ  
উহাতে বজ্র বণিয়া জ্ঞান হইল না, এবং বিক্ষেপ  
নিবন্ধন উহাতে সর্পের ভ্রম হইল।

ঐভাগবত, পু. ম. ৬,

১০ অধ্যায়।

তদ্রূপ দুর্ভূত ইন্দ্রিয়সকল স্থিতভাবে ধারণ করিলে, উৎসে  
জ্ঞান দ্বারা জ্ঞেয় পদার্থকে স্থায়ীভাবে দর্শন করিতে  
পারা যায়। (৮৫) সমুদয় ইন্দ্রিয়ের মধ্যে যাহা  
একটী ইন্দ্রিয়ও কোন বিষয়ে একান্ত আনন্ত হয়,  
তাহার জ্ঞান লোপ পায়। যেপ্রকার ছিদ্ৰযুক্ত  
জলপাত্র হইতে নিরন্তর বাহিষ্কৃত হয়, সেই-  
প্রকার ইন্দ্রিয়রূপ নব-ছিদ্ৰযুক্ত দেহ-ঘট হইতে  
সর্বদাই জীবের জ্ঞানবাহিষ্কৃত হইতেছে (৮৬),  
এবং মানবগণ, দুর্গিবার ইন্দ্রিয়সুখ অসক্ত হইয়াই,  
এককালীন আনন্দ হইয়া পড়ে, (৮৭) সুতরাং  
প্রাণপণ যত্ন করিয়া ইন্দ্রিয় নিলোপ করিতে পারি-  
লেই, মানবগণ, অনায়াসে সকল বিষয়ে সিদ্ধিলাভ  
করিতে পারেন। পণ্ডিত উপাধিনিশিষ্টই হউক বা

(৮৫) “যথ জ্ঞাসি প্রসঙ্গে তু রূপং পশ্যতি চক্ষুৰ্ভা।

তদ্বৎ প্রসঙ্গে’দ্রিয়বান্ জ্ঞেয়ং জ্ঞ.নেন পশ্যতি ॥”

মহাভ রত, মোক্ষধর্ম.পর্যায় ৩১।২ ॥

(৮৬) “ইন্দ্রিয়াণামন্ত সর্গেবাঃ যতো’কং ক্ষরতীন্দ্রিয়ম্।

ভেনাত্ম ক্ষতি প্রজ্ঞা দূতে: পাত্রাদিবাদকম্ ॥” ৯৯ ॥

নহুৎ, ২য়, অঃ।

(৮৭) “দুব্ধেদ্বির্দ্বির্বার্হেষু সজাঃ সীদন্তি ক্রান্তবঃ ॥” ৪২।১৫

মহাভারত, মোক্ষধর্ম ॥

ମୂର୍ଖ ପଦବୀଯୁକ୍ତ ହେଉକ. ସାନବଶମେନ ଚିତ୍ତକ୍ଷେତ୍ରେ  
ସେପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତ କାମ. କ୍ରୋଧ, ମଦ ଏବଂ ଲୋଭେର ଧନି ବିଦ୍ୟା-  
ମାନ ଧାକେ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତ ନେହି ପଞ୍ଚିତ ଓ ମୂର୍ଖ ଉଭୟେହି  
ସମାନ । ( ୪୪ )

ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିଯାଉ ଯଦାପି ମନୁଷ୍ୟ ଧର୍ମାଚରଣ ନା  
କରେ, ତବେ ସେ ବୁଧା ଜ୍ଞାନେ କି ପ୍ରୟୋଜନ ? ଏବଂ  
ଜୀବନ ଯତ୍ନେ ଓ ଯଦାପି ଜିଜ୍ଞେଷ୍ଠତାଅଭାବେ ଅବଲମ୍ବନ ନା  
କରା ସାର୍ବତାହା ହଇଲେ ଐ ବୁଧା ଜୀବନେହି ବା କି  
କରୁ ? ( ୪୫ )

୩୯ । କାମ କି ? “ କାମ ” ଏହି ଶବ୍ଦେନୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ  
ଅର୍ଥ କାମନା ବା କୋନ ଅଭୀଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ।  
କାମ, ଭଗବତ୍-ସଂସର୍ଗ ବା ମହାବାସ ଦ୍ଵାରା “ ପ୍ରେମ ” ଓ  
ବିଶୁଦ୍ଧ ଆନନ୍ଦ ” କାମନା କରେ । ଏକ୍ଷଣେ ବିବେଚନା  
କରିଯା ଦେଖା ଉଚିତ ଯେ, ସେ ବୁଦ୍ଧି ନେହି ପ୍ରେମମୟପଦାର୍ଥ

( ୪୪ ) “ କାମ କ୍ରୋଧ ମଦ ଲୋଭ କି

ସବ୍ ଲଗ୍ ମନ୍ ସେ ଧାନ ।

ତବ୍ ଲଗ୍ ପଞ୍ଚିତ ମୂର୍ଖେଷ୍ଠୀ

ତୁଲ୍ୟୀ ଏକ ସମାନ ॥ ”

( ୪୫ ) “ ଜ୍ଞାନେନ କିଂ ସେନ ନ ଧର୍ମାଚରେହୁତ୍ତ

କ୍ରିମାନ୍ନା ଯୋ ନ ଜିଜ୍ଞେଷ୍ଠୋ ବନ୍ଧୀ ॥ ୧୧୩ । ୩୧ ।

ସହାଭାରତ, ଯୋକଧର୍ମ ।

## ব্রহ্মচর্য্য।

প্রার্থনা করে, সে “বন্ধু” না হইয়া কি ‘কখন  
‘রিপু’ বা ‘শত্রু’ হইতে পারে ?

যৌবনে যখন শারীরিক ও মানসিক সমুদায়  
বৃদ্ধিই প্রাবল হয়, ঐ সময় “কাম” নামক একটী  
বৃত্তি বা শক্তি গৰ্ব্বাপেক্ষা প্রাবল্যপ্রাপ্ত হইয়া থাকে,  
ইহা বোধহয় সকলেই অগত্যা আছেন। কিন্তু  
উহার শক্তি যে কেন এত প্রাবল হয়, তাহার কারণ  
হয়ত অনেকেই অনুসন্ধান করেন না। \* এহি জন্তুই  
অনেকে কামকে ‘রিপু’ বা ‘শত্রু’ বলিয়া ঘৃণা  
করেন। কিন্তু বস্তুতঃ কাম ঘৃণার পদার্থ নহে;  
এবং যৌবনের প্রারম্ভে কামকে এত প্রাবল করিবার  
করুণাময় পরমেশ্বরের একটী শুভ উদ্দেশ্যও আছে।

ফলতঃ যৌবনে যখন আমাদের সমস্ত ইন্দ্রিয়া-  
দির শক্তিবৃদ্ধির সহিত বিবেক-শক্তি পরিস্ক্রিত হয়,  
তখন কাম (কামনা) গৰ্ব্বাপেক্ষা প্রাবল হইয়া  
আমাদের প্রকৃত কাম্য বা আরাধ্য নিধি পরমেশ্ব-  
রের সহিত সংসর্গদ্বারা বিশুদ্ধ প্রেমান্বিত গান  
করিতে শিক্ষা দেয়। ভগবানের এই শুভ উদ্দেশ্য  
সংসাধনের নিমিত্তই যৌবনে কামবৃত্তি গৰ্ব্বাপেক্ষা  
প্রাবল হইয়া জীবের ভগবৎ-সংসর্গ-পূহাকে বলবতী  
করিয়া দেয়। এই সময় ঐ শুভাশ্বেষিনী কাম

## ব্রহ্মচর্য্য।

(কর্মিনা) বৃত্তিকে ধর্ম্মপ্রাপ্তি বা বিবেকবৃত্তির অনুবর্ত্তিনী রাখিয়া গুরু শিষ্য সম্মিলিত থাকিলে সুনিমল প্রেম ও আনন্দের আশ্বাদ পাওয়া যায়। প্রকৃত ধর্ম্মপ্রাপণ গুরুশিষ্যের ঐক্যপ সংসর্গে যে প্রেম ও আনন্দ লাভ হয়, তাহা তন্মিত্র অস্ত্র ব্যক্তির বুকিবার শক্তি নাই। উঁহাদের মধ্যে আর কোন পার্থক্যই থাকে না।<sup>১০</sup> উঁহাদের একে অস্ত্রের জন্ত জাৎসংগিক সর্গস্ত বস্তু, এমন কি, নিজ জীবন পর্য্যন্তও স্বচ্ছন্দ বিসর্জন করিতে পারেন। মায়া-পরিশ্রুত হওয়াতে, নখর ভৌতিক শরীরজাঙ্গল্যপ্রতি কটুধ, এবং বন্ধু বান্ধবগণের মিলনে সুখী এবং বিচ্ছেদে দুঃখী করিতে সমর্থ হয় না। যখন প্রিয়বন্ধু কাম, জীবকে এই পথে লইয়া যায়, তখনই মনুষ্যের জ্ঞানপিপাসা প্রবর্ত্তিত হইয়া সেই পরমানন্দপ্রদাতা প্রেমময় পরমেশ্বরের প্রতি প্রীতি সংস্থাপনের বাসনাকে বলবতী করে। এইরূপ অবস্থায় প্রোগিক অনুরক্ত হৃদয়ে ভগবানের প্রেম কামনা করিলেই উঁহার সংসর্গ বা সহযোগলাভ, তদীয় নিত্য-প্রেম মাগরে নিমগ্ন হইয়া নিত্যানন্দ উপভোগ করিতে পারেন।

পরমেশ্বরের এইমুখ অভিসন্ধির বিষয় পর্য্য-

লোভনা করিলে চিন্তাশীল ন্যক্তি, মাত্রই, তৎপ্রাকৃত  
এই শুভ রুতি কামকে, এবং উহার শুভকার্য্য  
ভগবৎসংসর্গস্পৃহাকে, ঘৃণা না করিয়া, বরং সেই  
কামপ্রণেতার অসীম করুণাশক্তির অসংখ্য প্রদর্শনা  
না করিয়া থাকিতে পাবেন না । কিন্তু যে মোহাক্ষ-  
জীব এই শুভ রুতি কামকে বিবেকরহিত অনুবর্তী  
না রাখিয়া সামান্য শারীরিক সংসর্গস্পৃহাকে  
যথেষ্টপথে প্রবর্তিত করে, সে বিস্তৃত চেমানন্দের  
আনন্দপ্রাপ্তি পায় দূরে থাকুক, বরং ইহলোকে অসীম  
যজ্ঞা ও লোকান্তরে অসহনীয় নরকদণ্ড ভোগ  
করে ।

৪০। শুরু কি? শুষ্ক দ্রব্য পাকস্থলীতে  
পরিপাক হইয়া রসে পরিণত হয় । রস হইতে রক্ত,  
রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে  
অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে শুক্রের  
উৎপত্তি হয় । রসের স্থূল ভাগ হইতে এক মাসে  
শুরু উৎসর্গ হয় । যৌবনাবস্থায় পুষ্ট হইলে, শুরু  
বৃষ্ট হয় ; বাল্যাবস্থায় দেখা যায় না । .. শুরু সৌম্য  
(সুন্দর), শ্বেত বর্ণ, স্নিগ্ধ, বেল ও পুষ্টিকারক,  
শরীরের স্নায়ু, জীবনের আশ্রয় । এই শুক্রদ্বয়েই

মৃত্যু ঘটে এবং উহা সঞ্চিত হইলেই অস্বচ্ছন্দ্য আনয়ন করে। (১০)

৪১। স্বপ্নদোষ কি? মানবগণের শরীরস্থিত মহানুভূতিকল্প যু (১১) সকল উত্তেজিত হইয়া, তাহাদের সর্বগাত্র হইতে সঙ্কল্পজ শুক্র গ্রহণপূর্বক উপস্থিত উন্মুখ করিয়া দেয়। মন্থনদণ্ডদ্বারা যেমন দুষ্কান্তর্গত দ্রুত সঞ্চিত হয়, তদ্রূপ প্রাকৃত অথবা সঙ্কল্পজ স্রীদর্শনাদি দ্বারা উক্ত স্নায়ুনয়ন উত্তেজিত হইয়া শুক্রোৎপন্ন হইয়া থাকে। স্বপ্নান্বাহীকস্ত্রী-সঙ্কেতের অসত্ত্বেও মনে যেমন সঙ্কল্পজ অনুরাগাদি উৎপন্ন হয়, তদ্রূপ ঐ অবস্থায় মহানুভূতিক স্নায়ুকলও দেহ হইতে সঙ্কল্পজ শুক্রকে নির্গত করিয়া দেয়। অন্নরস (১২) শুক্রের নীচ,

(১০) “সরণং বিন্দু পাতেন জীবনং বিন্দু ধারণাং ॥”

(১১) “দেহের সমস্ত বংশ সন্ধি শুভ্রের উভয় পার্শ্বে গ্রহিয়ম্

স্নায়ু শৃঙ্খল অবস্থিতি করে, এই শৃঙ্খল হয় হইতে

মহানুভূতিক স্নায়ু সকল সমুদ্ভূত হয় ॥”

জীবদ্রব্যের মুখোপাধায় কৃত “চিকিৎসা দর্শন। ৩৩৬ পৃঃ

(১২) পীকাক্ষর মধ্য দিয়া ভূক্ত দ্রব্যের সঞ্চার কালে, ঐভূক্ত দ্রব্য হইতে যে রস নির্গত হয় তাহাটাই অন্নরস বলে। প্রকৃতিবোধ অভিধান। ৭২ পৃঃ

## ব্রহ্মচর্যা ।

স্বাস্থ্যমুজ্জ্বলিক আয়ুসকল তাহার উৎপাদক এবং  
সকল তৎপরিষ্কৃতির মূলীভূত কারণ। অতএব  
মূল শত্রু, কুৎসীত সঙ্কলকে, কদাচ এতদ্ব্যতিরিক্ত দিবে না।  
পূর্বজস্মার্কিত পুণ্যপ্রভাবে, কোন কোন ভাগ্যবান  
জীব, সঙ্কলকে দূর করিয়া দিতে সক্ষম হন।

৪২। ধাতুদৌর্বল্য কি? কামরিপু প্রলো-  
ভনের পদার্থ নিকটবর্তী না হওয়া পর্য্যন্ত নিদ্রিতার-  
স্থায় থাকে প্রলোভনের পদার্থ সম্মুখীন হইবামাত্রই  
উত্তেজিত হয়। বারংবার উত্তেজিত হইয়া অবশেষে  
এমনই হয় যে প্রলোভনের বস্তু উপস্থিত না  
হইলেও, কল্পনাদ্বারাই রিপুগণ উত্তেজিত হয় এবং  
অচিরেই হতভাগ্য জীবকে হিন্দুধারণ বিষয়ে সম্পূর্ণ  
অন্ধ করিয়া ফেলে। ইহাকেই ধাতুদৌর্বল্য  
বলে। এসতাবস্থায়ও ষাঁহার সাবধান না হন,  
কোঁহাদের ধ্বংস অবশ্যস্তাবী। পক্ষান্তরে এই সময়  
হইতে, সংযত হইয়া প্রজ্ঞার সহিত ব্রহ্মচর্যা ব্রত  
পালন করিতে পানিলে বিশেষ উপকার হয়।  
এতদবস্থাপন্ন অনেকে, ইতিমধ্যে, এইরূপ করাতে  
উপকার লাভ করেন।

৪৩। সতর্কতা এবং উপায়, — মানবমন অত্যন্ত  
বতই দুর্বল। বীরহৃদয় অতি বিবল। এইজন্য



সাধারণতঃ অনুশাসনের নিকটবর্তী নীহওয়াই সর্বতো-  
ভাবে শ্রেয়ঃ। বাহ্যিক কারণে, কুৎসীত কার্যের  
অনুষ্ঠানাদি দর্শনে এবং উৎসববরণ শ্রবণে এবং  
পঠনে, নিম্ন উল্লিখিত হয়। অতএব এই সমুদায়  
হইতে সর্বদা দূরে থাকিবে। যৎসঙ্গতি পতনের  
মূল কারণ। এইজন্যই আৰ্য্য অস্ত্রবানীগণ খীর খীর  
আচার্য্যের আদেশ শিরোধার্য্য, কনিয়া, বিশেষ  
বিচারপূর্ব্বক, ধীবে ধীবে অগ্রগত হইতেন।

যে ব্যক্তি অবিজ্ঞানবান এবং উপাসনাদিহীন  
তাহার ইন্দ্রিয়সকল সানখ্য দৃষ্টে কথেন স্মায় বশে  
থাকে না। (১০) কিন্তু যে ব্যক্তি বিজ্ঞানবান  
আর সর্বদা যুক্তমত অর্থাৎ যিনি সর্বদা উপাসনার  
ভাবে মগ্ন থাকেন, সারথিন শিক্ষিত অশ্বের স্তায়  
তাহার ইন্দ্রিয়সকল অতি মনোহর বশীভূত হয়। (১১)

শ্রোত্রগের দর্শন, স্পর্শন, আলাপ ও পরিহাসাদি  
সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিলে এবং মিথুনীভূত

(১০) যৎ বিজ্ঞানবান ভবত্য যুক্তেন মনস। সদা।

তত্তেজিরানি বস্তানি ভ্রোত্রাহিব সারথোঃ ॥ ৩৫ ॥

কঠ উত্তমনিবদ।

(১১) যৎ বিজ্ঞানবান ভবতি যুক্তেন মনস। সদা।

তত্তেজিরানি বস্তানি সর্দধী ইব সারথোঃ ॥ ৩৬ ॥ ৫

প্রাণিদিগকে দর্শন করিবে না (৯১)। পীড়িত না হইলে স্বীয় ইন্দ্রিয়চ্ছিদ্র সকল ও গোপনীয় রোম-রাজি স্পর্শ করিবে না (৯৬)। সামান্য পরিমাণ নব্বণ্ণী আহাৰ্য্য গ্রহণ, অসং সঙ্কল্প বর্জন, প্রলোভনের পদার্থ সম্মুখীন হইলে তাহা হইতে চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়গণকে অন্তদিকে প্রত্যাবর্তন, অনাথ-শরণ, পরমেশ্বরের শরণ গ্রহণ— প্রভৃতি কায্য দ্বারা সহজেই দূরন্ত ইন্দ্রিয়গণকে শান্ত ও বশীভূত করা যায়। ষাঁহার পরম দেবের নিতান্ত আশ্রিত এবং সর্বদা উপাসনাশীল হন, তাঁহাদিগের পক্ষে ইন্দ্রিয় দমন নিতান্ত কঠিন ব্যাপার নহে। যে মূঢ়, ঈশ্বর-নিষ্ঠা নিরপেক্ষ হইয়া ইন্দ্রিয় দমনে কৃতন্যংকল্প হয়, সে ইন্দ্রিয়ের গতি রোধ করিতে পারে না। যিনি দীন ভাবে শ্রীভগবানের রূপাভিখারী হইয়া, কাতর কণ্ঠে প্রার্থনা করেন, তাঁহার আপন্য হইতেই ইন্দ্রিয় বিক্ষেপ নিরোধ হইয়া আইসে (৯৭)।

(৯৫) স্ত্রীণাং নিরীক্ষণ স্পর্শ সংলাপ ফেলনাদিকম্ ।

প্রাণিনো মিথুনী ভূতান ... ॥ ভাগবত ১:১১ স্কন্দ ॥

(৯৬) অনাতুবাঃ স্বানি খানি ন স্পৃশেদনিম্মিত্ততঃ ।

রোমানিচ্চ রহস্তানি সৰ্ব্বাণ্যেব বিবৰ্জয়েৎ ॥ ১৪ ॥ ১৪৪ ॥  
মমুঃ ॥

(৯৭) কনিরোধো বিমূঢ়স্ত যোনির্জঙ্ঘ্যং করোতি বৈ ।

স্বারামটৌব ধীরস্ত সৰ্বদালাব কৃত্রিমঃ ।

ঐষ্ট্যাবক্র সংহিতা ১৮:১, ৪১ ।

৪৪। কামাদি অশুভদায়ক উপদ্রব সমূহ, ভগ-  
বানের চিন্তা ও নাম সঙ্কীৰ্তন দ্বারা যেরূপ অতি  
সহজে বিনষ্ট হয় এমত আর কিছুতেই হয় না।  
এখন এই নাম সঙ্কীৰ্তন কিরূপে করিলে “ প্রকৃত  
প্রেম উপজয় ” — তাহা লিখা বাইতেছে।

যেরূপে লইলে নাম প্রেম উপজয়,  
তাহার লক্ষণ শুন স্বরূপনামরায়।  
উত্তম হঞা আপনাকে মান ভূগাধম,  
তুই প্রকারে সহিষ্ণুতা কর ব্রহ্ম শূন।  
ব্রহ্ম যেন কাটিলেও কিছু না বলয়,  
শুকাইয়া মৈলে কা’রে পানি না মাগয়,  
যেই যে মাগয়ে তা’রে দেয় আপন ধন,  
ঘর্ম্ম-বৃষ্টি সহি আনের করয়ে ব্রহ্মণ।  
উত্তম হঞা বৈষ্ণব হ’বে নিরতিমান,  
জীবে সন্মান দিবে জানি ব্রহ্ম অধিষ্ঠান।  
এই মত হঞা যেই ব্রহ্মনাম লয়,  
‘শ্রীকৃষ্ণ চরণে তা’র প্রেম উপজয় ॥’ ( ৯৮ )

৪৫। ‘রস পূর্বক প্রকৃতি’ স্বরূপ, কীর্তন, কেলি  
দর্শন, গুহ্য কথন, মনে মনে সঙ্কল্প, উদ্যোগ এবং  
ক্রিয়ানিস্পত্তি, এই আটটিকেই পণ্ডিতেরা মৈথুনের

---

(৯৮) শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতম, অন্ত্যলীলা, ২০শঃ পর্কঃ।

অষ্ট অঙ্গ বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন।— উহা বর্জন করাকেই ব্রহ্মচর্য বলে (১১)।

শ্রবণ, স্পর্শন, দর্শন, ভোজন বা আশ্রয়, অনু-  
কূল হউক বা প্রতিকূল হউক, কিছুতেই বাঁহার হর্ষ  
বা বিষাদ উৎপন্ন করিতে পারে না তাঁহাকেই  
জিতেন্দ্রিয় বলা যায় (১০০)।

৪৬। কোপীন,— কামদমনের পক্ষে  
কোপীন (১০১) ধারণ বিশেষ উপকারী। ডোরের  
মধ্যভাগে কোপীনের এক প্রান্তদেশ বাঁধিবে এবং  
পশ্চাৎ দিকে কোপীন লম্বমান রাখিয়া নাভিমূলের

(৯৯) স্মরণং কীৰ্ত্তনং কেলিঃ প্রেক্ষণং গুহ্য ভাষণম্ ॥

সঙ্কল্পোহধ্যবসায়শ্চ জিগ্মানিষ্পত্তিরেব চ ॥

এতশ্চৈখুমুষ্ঠাঙ্গং শ্রবদন্তি মনীষিণঃ।

বিপরীতং ব্রহ্মচার্য্যমেতদেবাষ্ট লক্ষণম্ ॥

দক্ষঃ, ৭। ৩২-৩৩।

(১০০) শ্রদ্ধাঙ্গুষ্ঠা চ দৃষ্টা চ ভুক্তা জাস্তা চ যো নরঃ।

ন হৃষ্যতি গ্লানতি বাস বিজ্ঞেয়ো জিতেন্দ্রিয়ঃ ॥ ৯৮ ॥

॥ মহাঃ। ২য়ঃ অঃ ॥

(১০১) আধ হাতের কিছু কম প্রান্তে এবং দৈর্ঘ্যে আড়াই  
হাত প্রমাণ বস্ত্রখণ্ড হইলেই কোপীন হইতে পারে।  
এবং কোমরে বাঁধিবায়ু লম্ব এক গাছ ডোর  
আবশ্যক

নীচে এবং লিঙ্গমূলের কিছু উপরে, কোমরে ভোর  
 বাঁধিবে । = তৎপর গুহ্যদেশের নীচ দিয়া কোপীন  
 সম্মুখে আনিবে এবং অণ্ডস্থলকে নিম্নে দোলায়মান  
 অবস্থায় এবং লিঙ্গকে উর্দ্ধভাবে স্থাপিত করিয়া  
 ডোরের মধ্যদিয়া কোপীন উর্দ্ধদিকে লইয়া পুন-  
 রায় গুহ্যদেশের নীচ দিয়া লইয়া পশ্চাৎ দিকে  
 ডোরের সহিত আবদ্ধ করিয়া রাখিবে । কোপীন  
 অসুবিধাজনক বোধ হইলে ল্যাঙ্কোচ উক্ত ভাবে  
 ব্যবহার করা যায় । ভিজা কোপীনাঙ্গুরিধান  
 করিবে না । সর্বদা শুষ্ক কোপীন ধারণ করিয়া  
 থাকিতে পারিলে বিশেষ উপকার হয় । স্পন্দদোষ-  
 দির পর, কোপীন মৃত্তিকা গোময়াদি দ্বারা উত্তম-  
 রূপে ধোত করিবে এবং রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে  
 অথবা নূতন কোপীন গ্রহণ করিবে ।

২৭ । আসন, — ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় কুশা-  
 সনই শ্রেষ্ঠ । আসনের পরিমাণ দৈর্ঘ্যে দুই হাত,  
 প্রস্থে দেড় হাত । সমতল স্থানে আসন করিবে ।  
 কুশাসন সহজেই পাওয়া যায় । ইহা বারু, পিত্ত,  
 কফ নাশক ; মধুর কষায় এবং ম্লিষ্টকর । দীর্ঘকাল  
 উপবেশন করিয়া, ইন্দ্রিয় সংযম পূর্ব্বক, মহত্তর  
 এবং উচ্চতর পদার্থ চিন্তনে নিযুক্ত থাকিলে যে

সকল উৎকট পীড়া উপস্থিত হইতে পারে, কুশ, তাহারই অব্যর্থ ঔষধ । ইহাতে মূত্রকৃচ্ছ্র, অশ্মরী, ভ্রূষণ, ব্যস্তিরোগ এবং প্রদর পীড়া আরোগ্য হয় (১০২) । কুশাসন না পাওয়াগেলে মাদুর অথবা সতরঞ্চ ইত্যাদিতে বসিবে । কিন্তু, প্রাথমাবস্থায়, চর্ম্মাসন বা কবলাসনের উপর উপবেশন করা ক্ষতিজনক ।

৪৮. আসনাদি অভ্যাস,—প্রতি-দিন নিয়মিতরূপে, ২৪ মিনিট কাল আসনাদি অভ্যাস করিলে শরীর নিরলস এবং অধিক কর্ম্মক্ষম হয় । শয়নাবস্থায়ও আসন অভ্যাস করা যায় । যে ভাবে উপবেশন করিলে স্থিরমুখ অনুভূত হয়, তাহার নাম আসন । আসন অনেক প্রকার আছে, যথা—পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, স্বস্তিকাসন, মৎস্যাসন ইত্যাদি (১০৩) ॥ আসন বদ্ধ করিয়া, নিকম্প ভাবে স্থির হইয়া থাকিলে সর্বদা মুখ অনুভূত হইতে থাকে, চিত্তের কোনরূপ উদ্বেগ থাকে না ।

আসনভ্যাস দ্বারা সর্বপ্রকার দ্বন্দ্ব সহজে সামর্থ্য বৃদ্ধি হয় । যথানিয়মে আসনাদি অভ্যাস করিলে (১০২) তাব প্রকাশ ।

(১০৩) চক্ষুঃজের কুট নোট দেখ ।

ব্রহ্মচর্য্য।

শীত ও গ্রীষ্ম, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা, রাগ ও ঘেহাদি  
নিরন্তর হয় (১০৪)। কামদমনের জন্য সিদ্ধান্তনে  
উপবেশন এবং মৎস্তাসনে শয়ন বিশেষ উপকারী।

৪৯। শয়ন সম্বন্ধীয় বিস্তৃত বিধি,—

নরম বিছানায় কখনও শয়ন করিবে না। গোমরোপ-  
লিপ্ত যন্ত্রিকাতে, কুশ শয্যায় শয়নই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ।  
একান্ত না পারিলে চৌকীর উপর কুশাসন, মাছুর  
অথবা সতরঞ্চ পাতিয়া শয়ন করিবে। জুলার গদী,  
তোষক, লেপ ইত্যাদি ব্যাবহার করিবে না। শীত-  
কালে কন্যা কন্বলাদি গাত্রাবরণ রূপে ব্যাবহার করি-  
লেই হইতে পারে। কাহার সহিত এক শয্যায়  
কখনও শয়ন করিবে না; সর্ব্বত্র একাকী শয়ন  
করিবে (১০৫)। শবাসনে অথবা মৎস্তাসনে  
শয়ন করিবে। যথানির্দিষ্ট কার্য্যাদি সমাপন করিয়া,  
শয়ন করিবার কিছুক্ষণ পূর্বে ভগবৎ চিন্তা এবং  
ধর্ম্ম গ্রন্থাদি পাঠ করিবে। তৎপর ভগবানে আত্ম-  
সমর্পণ করিয়া নিদ্রিত হইবে। এইরূপ করিলে  
দুশ্মনাদির হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। রাত্রির  
প্রথম ভাগে নিদ্রা বাইবে। মধ্য রাত্রির পর

---

(১০৪) পাতঞ্জল দর্শনম্, সাধন পাদঃ। ৪৬-৪৮ ॥

(১০৫) “একঃ শরীত সর্ব্বত্র ॥” ১৮০ ॥ মনুঃ, ২ঃ অঃ ॥

হইতে জাগরিত হইয়া পাঠাদি করিলে ভাল হয় ; কারণ দুঃখাদি প্রায়ই মধ্যরাত্রির পরে হইয়া থাকে । আগুন বন্ধ হইয়া বসিয়া, নিদ্রা যাওয়া অভ্যাস করিতে পারিলে দুঃখাদির হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় । “ ধর্ম্মনাশ ও সর্ব্বনাশ নিদ্রিতা-বস্থায় হইয়া থাকে ” ॥ সাবধান ! সাবধান !! সাবধান !!! যাহাতে দেহ সুস্থ ও মন প্রফুল্ল থাকে এবং ধর্ম্মরক্ষা হয়, এরূপ কার্য্য একটু কষ্ট স্বীকার করিয়া প্রত্যেক মানব-নাশ-ধারী জীবেরই করা কর্তব্য ।

৫০ । দৃষ্টি,—আমাদের মন স্বভাবতই চঞ্চল । যৌবনোন্মাদে অতি নামান্ত সামান্ত কারণেই নিয়ত চিত্তবিক্ষেপ উপস্থিত হয় । ইত্যন্তঃ দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলে, সৎ অসৎ, নানা প্রকার দৃশ্যই নয়ন পথে পতিত হয় । উপযুক্ত বিচার-শীলতার অভাবে, আপাত মনোরম, পরিণাম বিরূপ, “ অসৎ বিষয় সমূহেই, আমাদের মন সহজে আকৃষ্ট হয় । অধিকূণ্ডে পতঙ্গের ন্যায়, জীব সহস্র কামানলে পতিত হইয়া, অচিরেই ভস্মীভূত হয় । প্রলোভনের পদার্থ-সম্মুখীন হইলে তৎক্ষণাৎ চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়গণকে অশ্রু দিকে ফিরাইবে এবং ভগবানের



নাম স্মরণ করিবে। সংসারে বীরহৃদয় অতি বিরল।  
 অসং সৃষ্টান্তের কি আশ্চর্য্য মোহিনী শক্তি ! কেমন  
 অলঙ্কিত ভাবে, জীবকে ধীরে ধীরে নরকের দিকে  
 লইয়া যায়, নিম্নলিখিত উপাখ্যানটী পাঠ করিলেই  
 তাহা বেশ বুঝিতে পারা যাইবে।

শুন সৰ্ব্ব বিমুদৃত আমাদের বাণী।  
 কহি এই অজ্ঞানিলের পাপ কাহিনী ॥  
 এই অজ্ঞানিল জন্মে ব্রাহ্মণের ঘরে।  
 যথাকালে উপবীত হইল ধর্মাচারে ॥  
 তদন্তে বিবাহ হ'ল যথা কুলাচার।  
 পরম সুন্দরী কন্যা রূপের আধার।  
 জননী সহিত বধূ নদাকাল হরে।  
 অজ্ঞানিল ব্রহ্মচর্য্য সদত আচরে ॥  
 অতি নিষ্ঠাবান ছিল কি বলিব আর !  
 যাগ যজ্ঞ সদা মতি শুদ্ধতপাচার ॥  
 এক দিন এই দ্বিজ তপাশ্রম হইতে।  
 আনিবারে ছিল সুখে আপন গৃহেতে ॥  
 পথিমধ্যে বসিলেন বিকল কারণ।  
 অতীৰ নির্ভ্রম স্থান পহন কানন ॥  
 ব্রহ্মভেজ পূর্ণ ভাবে অঙ্গ শোভা করে।  
 দ্বিগুণ উজ্জ্বল রূপ যৌবনের ভরে ॥

## ব্রাহ্মচর্য্য ।

বসিয়াছে তরুতল করিয়া শোভন ।  
 অদূরে কুটীর এক হয় দরশন ॥  
 নেই সে কুটীরে এক শৃঙ্গা বেশ্য ছিল ।  
 দূর হইতে দ্বিজবরে যবে সে দেখিল ॥  
 একেবারে মন তা'র হইল বিকল ।  
 করিতে লাগিল সেই কতমত চল ॥  
 একে মদ্যপানে নেই কাগে মত্ত ছিল ।  
 তাহাতে নোহন কাস্তি দ্বিজেরে দেখিল ॥  
 সম্ভোগের ইচ্ছা করি হয় আগুনার ।  
 আইল যথায় ছিল দ্বিজের কুমার ॥  
 হাব ভাব কটাক্ষেতে করি নিরীক্ষণ ।  
 একেবারে ভুলাইল দ্বিজের যে মন ॥  
 দ্বিজবর একেবারে তা'তে মত্ত হৈল ।  
 ব্রাহ্মণ ধর্মেতে সব জলাঞ্জলি দিল ॥  
 কুল ধর্ম্ম একেবারে করি পরিহার ।  
 জনক জননী আর পত্নী আপনার ॥  
 ভুলিল সকল দ্বিজ শৃঙ্গাণী কারণ ।  
 একেবারে শুইলেক তাহাতে মগন ॥  
 বেশ্যার তরুণ অঙ্গ কিম্বে বল হয় ।  
 আবিস্তল চৌধারি ব্রাহ্মণ তনয় ॥  
 আর আর যত জগৎকর্ম্ম গণ্ডদায় ॥

করিতে লাগিল দ্বিজ যজ্ঞি কু-আশায় ॥

স্ত্রী হত্যা ব্রহ্ম হত্যা, পাপ যে নকল ।

কৈল দ্বিজ অবিরত হ'য়ে কুতুহল ॥ ( ১০৬ )

## উপসংহার ।

তর্ক বিতর্ক দ্বারা শূন্য লিখিত বাবতীয় বিষয়-  
গুলির ফলাফল স্থির করা নিতান্ত অসম্ভব । চিনির  
আম্বাদ মধুর কি কষায়, যুগ যুগান্ত তর্ক করি-  
লেও ধাৰ্য্য করা যায় না ; কিন্তু জিহ্বাগ্রী 'দ্বারা  
স্পর্শ করা মাত্রই সমস্ত প্রাণের মিমাংসা হইয়া যায় ।

যৌবনই জীবনের উৎকৃষ্ট অংশ । এই সময়  
অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সমুদায় পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়, এবং দেহ  
দৃঢ় ও কর্মক্ষম হয় ; মানসিক ব্রতি সমূহও সম্যক-  
রূপে বিকশিত হয় ।

পবিত্র বয়সে, 'রোগ বহুশা সহ্য করিয়া সুস্থ  
শরীরের আবশ্যকতা এবং উপকারিতা সম্বন্ধে যে  
সমস্ত বিষয় শিক্ষা করা হয়, ঐ সমস্ত বিষয় যদি  
যৌবনোন্মাদের "পূর্বে, যথা সময়ে, অবগত হওয়া  
যায়, তাহা হইলে, যৌবনে, দুর্দমনীয় ইঞ্জিয়গণের  
তাড়নে জীবকে আর এত লাক্ষিত হইতে হয় না ।

(১০৬) ক্রীমডাগবন্ত, ষষ্ঠ স্কন্ধ ॥

অধুনা বিদ্যালয়াদিতে অধ্যাপকগণ চন্দ্র, সূর্য্য, গ্রহ, নক্ষত্র প্রভৃতির গতি এবং সাহিত্য বিজ্ঞানাদি এত নতরকতার সহিত শিক্ষা দেন, যেন তাহা না জানিলে জীবন ধারণ অনস্তুব; কিন্তু শরীরের গঠন কি প্রকার, অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি কিরূপে সংগঠন করিলে শরীর সুস্থ থাকে, এবং কিরূপ আহাৰ্য্য মারবান্ এবং চিত্ত চ্যাক্স্যা বিরোধী, তাবিষয় একটী কথাও অধ্যাপক, ছাত্রদিগকে বলেন না। ইহা অপেক্ষা অনঙ্গত ও অনিষ্টকর শিক্ষা আর কি হইতে পারে?

শিক্ষকের কর্তব্য অতি গুরুতর। ভবিষ্যৎ-জাতীয় জীবন সংগঠনের ভার তাঁহাদের হস্তে, অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে হস্ত। শিক্ষকগণ যে পরিমাণে নচ্চরিত্র, ধর্ম্মপরায়ণ এবং স্বাধীনতা-প্রিয় হইবেন, ছাত্রগণও সেই পরিমাণে চরিত্রমানু-দার্ম্মিক এবং স্বাধীনচেতা হইবেন।

প্রত্যেক শিক্ষক যদি স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি ছাত্রদিগকে সুন্দররূপে বুঝাইয়া দিয়া, তদনুসারে চিরজীবন কাজ করিবার উপদেশ দেন, তাহা হইলে প্রভূত উপকার হইতে পারে, কেননা বাল্যকালে প্রদর্শ আচার্য্যের কথায় দৃঢ় বিশ্বাস হয়; এবং

## ব্রহ্মচর্য্য।

উহার ভেজ অনেক দিন পর্য্যন্ত অন্তরে বিদ্যমান থাকে। কিন্তু এ হতভাগ্য দেশের এমনি দুঃবস্থা হইয়াছে যে, কি শিক্ষক কি পিতামাতা, কাহারও স্বাস্থ্যরক্ষা এবং ধর্ম্মচর্য্য সম্বন্ধে আদৌ লক্ষ্য নাই। আজ ভারতে পারিবারিক শিক্ষাবিধান ঐতিহাসিক রহস্যে পরিণত হইয়াছে। কলও হাতে হাতে কলিতেছে। এখনও যদি শিক্ষিত ব্যক্তিগণ এবং প্রাকৃত স্বদেশ হিতৈষিগণ এবিষয় যত্নবান্ না হন, তবে আর এই দেশের মঙ্গল নাই নিশ্চয় জানিবেন।

---

## পারিশিষ্ট।

নানাদি শাস্ত্রকারগণ আর্য্য অস্ত্রোবাসিগণের ব্যবহার সম্বন্ধে যে সমুদায় নিয়ম লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন, অধুনাতন ছাত্রদিগের অবগতির জন্য তৎসমুদায় নিম্নে বিবৃত হইল।

১। উপনীত হইবার পরই ব্রহ্মচর্য্যী গুরুগৃহে ষট্‌ত্রিংশৎ বৎসর যাবৎ বেদত্রয়াধ্যয়নার্থ ব্রহ্মচর্য্য-শ্রমবিহিত ধর্ম্মের আচরণ করিবেন। অথবা তাহার অর্দ্ধেক কাল কিংবা চতুর্থাংশ কাল অথবা যত দিন

পর্য্যন্ত তিন বেদের সম্পূর্ণ গ্রহণ না হয়, তত কাল গুরুগৃহে বাপন করিবেন ( ১ ) :

২। গুরু শিমোর উপনয়ন দিয়া প্রথমস্ত তাহাকে আদ্যোনাস্ত শৌচ, আচার, অগ্নিপরিচর্য্য এবং সঙ্কোপোদন শিখাইবেন ( ২ ) ।

৩। ভিক্ষাসংগ্রহ করিয়া ব্রহ্মচাঙ্গী অকণ্ট মনে তাহা গুরুকে নিবেদন করিয়া, তাঁহার অনুমতি ক্রমে, আচমন পূর্ব্বক, পূর্ব্বমুখে শুচি হইয়া ভোজন করিবে ( ৩ ) ।

৪। বেদাধ্যয়ন আবশ্য এবং অবসান সময়ে শিষ্য প্রতিদিন গুরুন পাদদ্বয় গ্রহণ করিবেন এবং অধ্যয়ন কালে ক্রান্তাজলিপুটে গুরু সমীপে অবস্থান করিবেন । ইতবেতন দিগদর্পিত ( আড়া আড়ি )

(১) ষট্‌ত্রিংশদাঙ্গিকং চর্য্যং ওবৌ দৈববেদিকম্ ভূতম্ ।

তদঙ্গিকং পাদিকং বা গ্রহণ্যষ্টিকমেব ব' ১১ ॥ মহু.

৩য়ঃ অঃ ।

(২) উপনীয় ওরঃ শিষ্যঃ শিক্ষয়েচ্চৌচমা দিতঃ ।

আচারমহির্গাধ্যক্ষ সঙ্কোপোদনমেব চ ॥ ৬২ ॥ মহু.

২য়ঃ অঃ ।

(৩) সমাহত্য তু তষ্টৈক্যং ... .. ।

নিবেদ্য গুরুবেহনীগানাত্ম্য প্রাশুধঃ শুচিঃ ॥ ৫১ ॥

মহুঃ, ২য়ঃ, অঃ ।

হস্তদ্বয় দ্বারা গুরুর পদ গ্রহণ করা কর্তব্য । উত্তান ( চিৎ ) দক্ষিণ-হস্ত ও উত্তান বামহস্ত নীচে করিয়া, দক্ষিণ হস্ত দ্বারা গুরুরদক্ষিণ পদ ও বাম হস্ত দ্বারা বাম পদ স্পর্শ করিবে । গুরু সদা অনন্ত চিত্ত থাকিয়া, শিষ্য যখন পাঠ অধ্যয়ন করিতে আরম্ভ করিবে তখন তাহার্কে “ ভোঃ অধ্যয়ন কর ” বলিয়া পাঠ আরম্ভ করাইবেন ও “ এই স্থানে পাঠ রহিল ” বলিয়া অধ্যয়ন শেষ করাইবেন ( ৪ ) ।

৫ । গুরুকর্তৃক আদিষ্ট হউন বা না-ই হউন, ব্রহ্মচারী প্রতিদিন বেদাধ্যয়নে ও গুরুর হিতানুষ্ঠানে ব্ৰতবান হইবেন । প্রতিদিন শরীর, বাক্য, বুদ্ধি ও মনঃসংযম করিয়া ক্লতাজলিপুটে গুরুর মুখের প্রতি দৃষ্টিপাত করিয়া দণ্ডায়মান থাকিবেন । \* \* \* সদাচার লম্পন্ন এবং বস্ত্রারত-দেহ হইবেন ; গুরু

( ৪ ) ব্রহ্মারস্তেহবসানেচ পাদৌ গ্রাহ্যৌ গুরোঃ সদা ।

সংহতঃ হস্তাবধোয়ং মহি ব্রহ্মাঞ্জলিঃ স্মৃতঃ ॥

বাত্যন্ত পাক্শিনা কার্ধ্যমুসং গ্রহণং গুরোঃ ।

সর্বোন সব্যঃ স্পষ্টব্যো দক্ষিণেন চ দক্ষিণঃ ॥

অধ্যোষমাণস্ত গুরুণিত্য কষ্টমতদ্রিতঃ ।

অধীয্য ভো ইতি ক্রমাদিরামোহন্তিতি চারমেৎ ॥

৭১-৭৩ ॥ মম্বঃ ২য়ঃ অঃ ।

## ব্রহ্মচর্য্য ।

“ উপবেশন কর ” বলিয়া অনুমতি দিলে, তাঁহাকে সম্মুখে রাখিয়া উপবেশন করিবে ( ৫ )

৬ । আচার্য্যের বাবং প্রয়োজন জল-কলস, পুষ্প, গোময়, মৃত্তিকা ও কুশ আহরণ করিবেন এবং প্রতিদিন ভিক্ষান্ন সংগ্রহ করিবেন ( ৬ ) ।

৭ । সৰ্ব্বদা গুরু সম্মিথানে গুরু অপেক্ষা হীনান্ন-বস্ত্র-বেশ হওয়া উচিত । গুরু যখন উঠিবেন তাঁহার অগ্রে উত্থান করা, গুরু যখন শয়ন করিবেন, তাঁহার পরে শয়ন করা কর্তব্য ( ৭ ) ।

( ৫ ) চোদিতো গুরুণা নিত্যম প্রচোদিত এব বা ।

কুর্গাদদ্যমানে যত্রমাচার্য্যস্ত ত্রিতৈশ্চ ॥

শরীরকৈব বাচক বুদ্ধীলিয়মনাংসি চ ।

নিয়মা প্রাপ্তলিস্তিষ্ঠেদীক্ষমাণো গুরোর্মুখন্ ॥

নিত্যমুদ্ধৃতপানিঃ স্ত্রাং সাধ্বাচারঃ স্তম্ভযতঃ ।

আশ্রুতামিতি চোক্তঃ সন্ন্যাসীতাভিমুখং গুরোঃ ॥

১২১—১২২ মন্ত্রঃ, ২য় অঃ ।

( ৬ ) উদকম্ভঃ স্তম্বনসো গোশকমৃত্তিকা কুশান্ ।

আত্রেদ্য বাবদর্শানি ভৈক্ষ্যাক্ষাহরহশরেৎ ॥ ১৮২ ॥

মহঃ, ২য় অঃ ॥

( ৭ ) হীনান্নবস্ত্রবেশঃ স্ত্রাং সৰ্ব্বত্র গুরু সম্মিথো ।

উত্তিষ্ঠেৎ প্রথমকাস্ত চরমকৈব সংবিশেৎ ॥ ১২৪ ॥

মহঃ, ২য় অঃ ॥



## ব্রহ্মচর্য্য।

৮। ব্রহ্মচর্য্যী যতদিন না সমাবর্তন করেন, অর্থাৎ পিত্রালয়ে প্রত্যাবর্তন করেন, সে পর্য্যন্ত গুরুকুলে থাকিয়া প্রাতঃ-সায়াহ্নে হোমকাষ্ঠ দ্বারা অগ্নি প্রজ্জ্বলন, ভিক্ষাচরণ, খটাদিতে শয়ন না করিয়া অধঃ শয্যায় শয়ন এবং গুরুর হিতকর কার্য্য সমুদায় সমাপন করিবে ( ৮ ) ॥

( ৮ ) অগ্নীকনং ভৈক্ষ্যচর্য্যামধঃ শয্যাং গুরোরহিতম্ ।

অসমাবর্তনাং কুর্য্যাৎ কৃতোপনয়নো দ্বিজঃ ॥ ১০৮।

মন্ত্রঃ, ১১ অঃ।

